PAVEL TSATSOULINE

WYDAWNICTWO Aha!

powrót odważników kulowych

eksplozywny trening z kettlami

Fit & Active

Donnie Thompson
mistrz świata wagi superciężkiej w powerliftingu

PAVEL TSATSOULINE

powrót odważników kulowych

eksplozywny trening z kettlami

Wydawnictwo Aha!

UWAGA NA TEMAT PISOWNI NAZWISK ROSYJSKICH

Większość nazwisk rosyjskich jest podana zgodnie z zasadami transkrypcji na język polski. Wyjątek stanowią nazwiska Rosjan, którzy publikują swoje prace pierwotnie po angielsku i podpisują je zgodnie z transliteracją międzynarodową (np. Yuri Verkhoshansky). Do tego grona zalicza się również sam autor książki Pavel Tsatsouline (w transkrypcji polskiej: Paweł Caculin).

Tytuł oryginału: *Return of the Kettlebell*
Przekład: Dariusz Rossowski
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Anczyca

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2009 Power by Pavel, Inc.
Published by Dragon Door Publications
Little Canada, MN 55164, USA
www.dragondoor.com
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2011

ISBN 978-83-7229-301-5
Wydanie I, Łódź 2012

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA. „DLACZEGO NIE JA?" (Donnie Thompson) 9

WPROWADZENIE. A WYPCHAJ SIĘ Z TYM ŻELAZKIEM! 13

WSTĘP. DLACZEGO BUDOWAĆ MIĘŚNIE WŁAŚNIE Z ODWAŻNIKAMI? 15

ROZDZIAŁ 1. NAUKOWE PODSTAWY MAKSA 17

Jak legendarny radziecki ciężarowiec zbuntował się wobec systemu i odkrył zdumiewającą metodę budowania mięśni 19

Dlaczego w takim treningu odważniki przewyższają sztangę 21

Dlaczego szybkie ruchy ekscentryczne elektryzują poważnych badaczy hipertrofii mięśniowej 22

Jak manipuować prążkami Z w celu przyspieszenia wzrostu mięśnia 23

Czy na pewno szybko? 24

Trzy style rosyjskiego treningu z odważnikami kulowymi – który z nich jest najlepszy dla ciebie? 25

ROZDZIAŁ 2. WYBUCHAJ I ROŚNIJ 31

Nadrzut pary odważników 33

Najlepsza pozycja wyjściowa w celu uzyskania silniejszej i bezpieczniejszej pracy barków 35

Specjalna porada dla pań 40

Powstaną wspaniałe bicepsy, ale ryzykujesz kontuzję 41

„Bujnięcie" – bardzo zły pomysł! 42

Różnica między anatomicznym a biomechaniczym dopasowaniem faz oddechu – i co z tego wynika dla ciebie 43

Istotne warunki wstępne do rwania pary odważników 44

Musisz stosować ten sekret podwójnego rwania – albo ryzykujesz plecy i twarz 46

Czyżby najlepsza metoda na zbudowanie barków i górnej partii pleców? 48

Skorzystaj z tej mało znanej metody w celu rozwinięcia bocznej części mięśnia naramiennego 50

Wyciskanie pchane Wikinga 52

Odpowiednie typy chwytu do różnych ćwiczeń 52

Prawidłowy chwyt w celu uzyskania optymalnej eksplozywności w rwaniu 53

Istotny warunek maksymalnej transmisji siły w rękach i nogach 56

Właściwe ustawienie karku do wyciskania pchanego – i sposób na zaoszczędzenie sobie kręgosłupa 58

Cztery kluczowe czynniki w wydajnym i bezbolesnym odebraniu wstrząsu 58

Trzy ważne powody, aby NIGDY nie odrywać pięt od podłogi w trakcie wyciskania pchanego 61

Dlaczego dobrze jest brać lekkie odważniki do wyciskania Wikinga 65

Zalecenie na temat trechniki ćwiczeń dla pań 66

Zaryzykuj oskarżenie o branie sterydów – gdy zaczniesz rozrastać się jak szalony dzięki podrzutowi z nadrzutem 68

Cztery znakomite ćwiczenia na poprawę mobilności barków 69

Zalety nadrzutów i wyciskania 75

Jak wycisnąć maksimum z nadrzutu 76

Kiedy i jak stosować ulubione rozwiązanie rosyjskich trenerów: półpodrzut 77

Cztery kluczowe różnice między tradycyjnym podrzutem siłowym a podrzutem w turnieju odważnikowym 78

Mało znany rosyjski sekret wyrobienia nadzwyczajnej stabilności w podrzucie 81

Co to jest cykl długi i dlaczego ma taką sławę 82

Rozdział 3. Haruj i rośnij 87

Dlaczego wyciskanie pary odważników powinno być twoim chlebem powszednim, jeśli zależy ci na budowaniu masy 89

W pół godziny naucz się poprawnych przysiadów 94

Jak ugięcia przedramion mogą pomóc w przysiadzie 101

Jeśli bolą cię plecy 102

Dlaczego lepiej z odważnikami? 109

Drogie Panie, nie róbcie przysiadów z obciążeniem z przodu, zanim to przeczytacie! 109

„Nieczysty ideologicznie" martwy ciąg 112

Martwy ciąg Dimela 115

Dlaczego „ukraiński martwy ciąg" robi taką furorę 116

Rozdział 4. Planuj i rośnij 121

Zalety treningu blokowego 123

Trzy najważniejsze powody stosowania treningu blokowego – logiczna konieczność 124

Rekordowe przyrosty dzięki specjalnym cyklom dwutygodniowym 126

Jak nie dać się za krótkiej kołdrze – utrzymanie długofalowych przyrostów pomimo sprzecznych wymogów treningu 128

Jak zaplanować wysokoobjętościową harówkę w celu maksymalizacji wyników 130

Masz się za twardziela? Zapraszam do podkręcenia „rytuału przejścia" z kursu *Wielkie wejście odważników kulowych* 132

Jak optymalnie dobrać obciążenie do czasu treningu 134

Jak najlepiej skorzystać z zalet gradacji treningów ciężki–lekki–pośredni 136

Martwy ciąg nie stosuje się do reguł 139

Blok eksplozywny 140

Co robić w dni rozmaitości, by nie roztrwonić swojego testosteronu 144

Jeśli chcesz przechodzić przez ściany – mierz ambitnie 146

Rozdział 5. FAQ 147

Spasiba!

Za cenne sugestie kieruję podziękowania do towarzyszy i dr. Erica Cobba, dr. Thomasa Faheya, Randy'ego Hauera, Kennetha Jaya, Dana Johna, Geoffa Neuperta, Donniego Thompsona, Chada Waterbury'ego, Davida Whitleya, Willa Williamsa i Patricka Workmana.

Markowi Rosenthalowi dziękuję za udostępnienie Raleigh Studios w Hollywood w celu wykonania fotografii instruktażowych oraz dr. Markowi Chengowi za pilotowanie produkcji.

Kennethowi Jayowi i Missy Beaver jestem wdzięczny za prezentację ćwiczeń.

Przedmowa

Donnie Thompson
Mistrz świata wagi superciężkiej w powerliftingu

„Dlaczego nie ja?”

Od najmłodszych lat miałem kopa. Silny pęd do tego, by wyciągać z siebie maksimum, zwykle idzie w parze z determinacją. Jeśli nie rozpoznasz w sobie tych cech wystarczająco wcześnie, twoje życie może stać się bardzo chaotyczne. Każdy, kto osiąga w czymś doskonałość, jest przez kogoś kierowany, a potem następuje przekazanie pałeczki i uczeń staje się nauczycielem. Poznanie Pavla w 2004 roku nie tylko odmieniło mój sposób treningu, ale także przyciągnęło mnie do kogoś, kto myśli podobnie jak ja.

Już jego wcześniejsza książka *Power to the People!* rozbudziła u mnie zainteresowanie odważnikami kulowymi. Wiedziałem, że będą skuteczne, ale jak w przypadku każdego innego wyzwania fizycznego, chciałem, by ktoś mnie poprawnie poprowadził. Przypadkowe spotkanie z Pavlem na Arnold Classic w 2004 roku pozwoliło mi pójść w odpowiednim kierunku. Od tego momentu spełniły się moje marzenia powerliftingowe. „Dlaczego nie ja” miałbym być następnym mistrzem?

Rozstałem się z ligą futbolu amerykańskiego Arena Football League i zająłem się działalnością komercyjną w roli właściciela siłowni. Praca ta nie szczędziła wyzwań, ale nie wystarczała mi. Trenowałem masę ludzi, pomagając im realizować cele sprawnościowe. Pierwsze rezultaty pojawiały się szybko u każdego, a kiedy do wspięcia się na następny poziom zaawansowania potrzebna była mozolna codzienna harówa, 99 procent tych ludzi rezygnowało albo przenosiło się do innego klubu. Tak bardzo znużyło mnie mobilizowanie innych do mistrzostwa, że zapytałem siebie w końcu: „Dlaczego nie ja?” Sam zostanę mistrzem, skoro nikt inny nie chce. Sprzeda-

łem lub rozdałem wszystko, by osiągnąć maksimum tego, na co mnie stać w powerliftingu. W tym celu spędziłem ostatnie dziesięć lat w totalnej izolacji. Jeśli chce się zostać najlepszym z najlepszych w swojej dziedzinie, trzeba iść na całość. Poświęcenie nie jest wyrzeczeniem, tylko stylem życia.

Widzisz teraz, dlaczego obaj – to znaczy ja oraz ten Rosjanin, który ponownie odkrył dla nas odważniki kulowe w Ameryce – jesteśmy takimi entuzjastami żelastwa. Książka *Power to the People!* była cała w strzępach, kiedy dochodziłem do końca. Nie trzeba mnie było przekonywać. Potrzebowałem tylko przewodnika. Pavel przestrzegł mnie przed różnymi zagrożeniami wynikającymi z ćwiczeń, które miał mi pokazać. Uśmiechnąłem się! Wchodziłem w mariaż zesłany przez niebiosa: kettle i ja. W mgnieniu oka zregenerowały się plecy, dokuczające mi w dolnym odcinku. Z dnia na dzień wyrosły mi barki. Wymachy, rwanie i wyciskanie były jak słodki lukier na moim powerliftingowym torcie. Reszta to historia.

Książka Pavla *Powrót odważników kulowych!* przemawia do nas jaskiniowców, zjadaczy steków, którzy nie dbają o polisy zdrowotne i renty pracownicze. Ta książka to przewodnik po szorstkim stylu życia twardego faceta. Wyjaśnia, czym różni się bezproduktywny rozrost mięśni od pożądanego korzystania z mięśni. Oferuje nowe otwarcie dla ludzi, którym naprawdę zależy na przyrostach siły: podrzuty z rwaniem dwóch kettli, nadrzuty, wyciskanie Wikinga, drabiny.

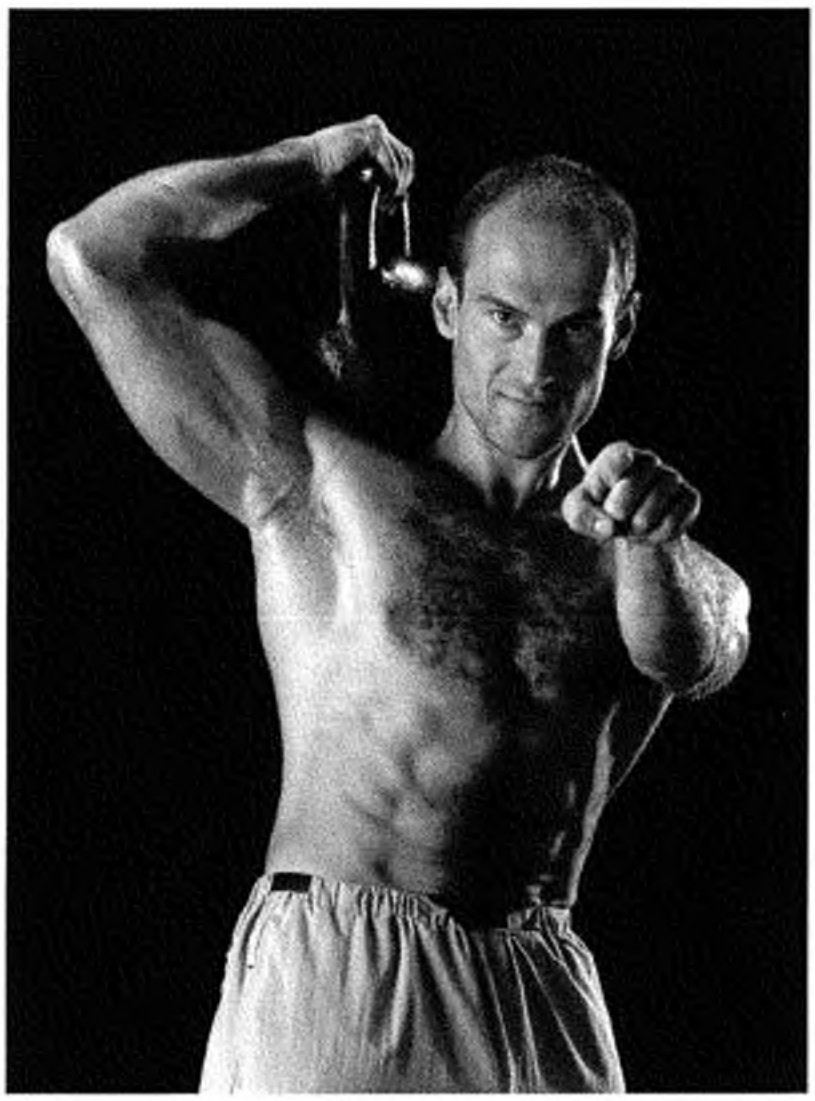
Rozmaite ćwiczenia z parą kettli przykuły moją uwagę od samego początku. Dziś mam na koncie drugi na świecie przysiad z obciążeniem 1235 funtów (560 kg). Przysiad z parą ketlli z przodu zapewnia mi wszystko, czego do tego potrzebuję. Po wykonywaniu przez pewien czas ćwiczeń z pojedynczym odważnikiem poważny zawodnik będzie chciał przejść do zadań z dwoma. A książka ta nie tylko ogólnie doradza, ale jest po prostu instrukcją, jak z powodzeniem korzystać z pary kettli. Chcesz oderwać się od peletonu? Masz potrzebę być jutro lepszym, niż jesteś dzisiaj? Chcesz podnieść swoją siłę całkowitą? Wyraź tę postawę w praktyce, żyjąc każdą stroną tej książki!

Przeczytanie *Power to the People!* i *Wielkiego wejścia odważników kulowych!*, a teraz jeszcze tego podręcznika może trochę zamącić w głowie. Co począć z tymi wszystkimi informacjami? Zgodnie z generalną zasadą w podnoszeniu żelastwa, nie można wykonywać wszystkich znanych sobie ćwiczeń za każdym razem, gdy się trenuje. *Powrót odważników kulowych!* to zdecydowanie najbardziej zaawansowana książka, jaką do tej pory napisał Pavel Tsat-

souline. Jest przeznaczona dla tych z was, którzy myślą o uzyskaniu certyfikatu Russian Kettlebell Challenge (RKC), udziale w zawodach czy po prostu podniesieniu swoich wyników. Przestańcie przyglądać się mistrzom. Przestańcie patrzeć na to, jak kilku wybrańców wyrywa się przed szereg. Zapytacie siebie: „Dlaczego nie ja?" Od tej chwili przestańcie tylko zagrzewać do walki tych, którzy są przed wami. To książka dla gościa, który chce wyróżnić się z tłumu. Masz teraz podane instrukcje, jak tego dokonać. Twoja wytrwałość, upór i determinacja zepchną obecnego mistrza z drogi, tak byś ty mógł zająć jego miejsce. „Dlaczego nie ja?" „Dlaczego nie ty?"

Wprowadzenie

A WYPCHAJ SIĘ Z TYM ŻELAZKIEM!



Pewnemu Ruskowi znudziło się samotne życie; nie ma się do kogo odezwać, wraca do zapuszczonego mieszkania, w którym brakuje ręki kobiety, na obiad grzeje sobie zupę z puszki – dojrzał do małżeństwa. Toteż gdy zgrabna dziewczyna wprowadza się do mieszkania piętro wyżej, nasz bohater jest gotów wykonać pierwszy krok. „Zapukam do jej drzwi. Otworzy, a ja powiem, że zepsuło mi się żelazko i czy mogę pożyczyć od niej. I tak od słowa do słowa..."

Jednak gdy zaczyna wchodzić po schodach, ogarniają go pierwsze wątpliwości. „A co, jeśli przyjdzie mi ochota na małe piwko po pracy? Nie spodobałoby się to jej." Wspina się na następny stopień. „Nie pozwoli mi oglądać meczów z kumplami." Kolejny niepewny krok. „Będą te wszystkie: «Misiu, mógłbyś...», a ja tego nie cierpię!" Następny schodek.

W końcu dochodzi do mieszkania dziewczyny, naciska dzwonek i gdy tylko drzwi się otwierają, wybucha: – A wypchaj się z tym żelazkiem!

Co to ma wspólnego z odważnikami? Szybki jak każdy Rosjanin w osądzaniu ludzi z góry, zapytam od razu: Co to, u licha, ma znaczyć, że czytasz tę książkę, jeśli nie zrealizowałeś jeszcze celów wyznaczonych w *Wielkim wejściu odważników kulowych!* (*Enter the Kettlebell*)? Ostrożnie wycofaj się z tej książki i wróć tu, gdy okażesz się mężczyzną na tyle, by dokończyć to, co raz zacząłeś.

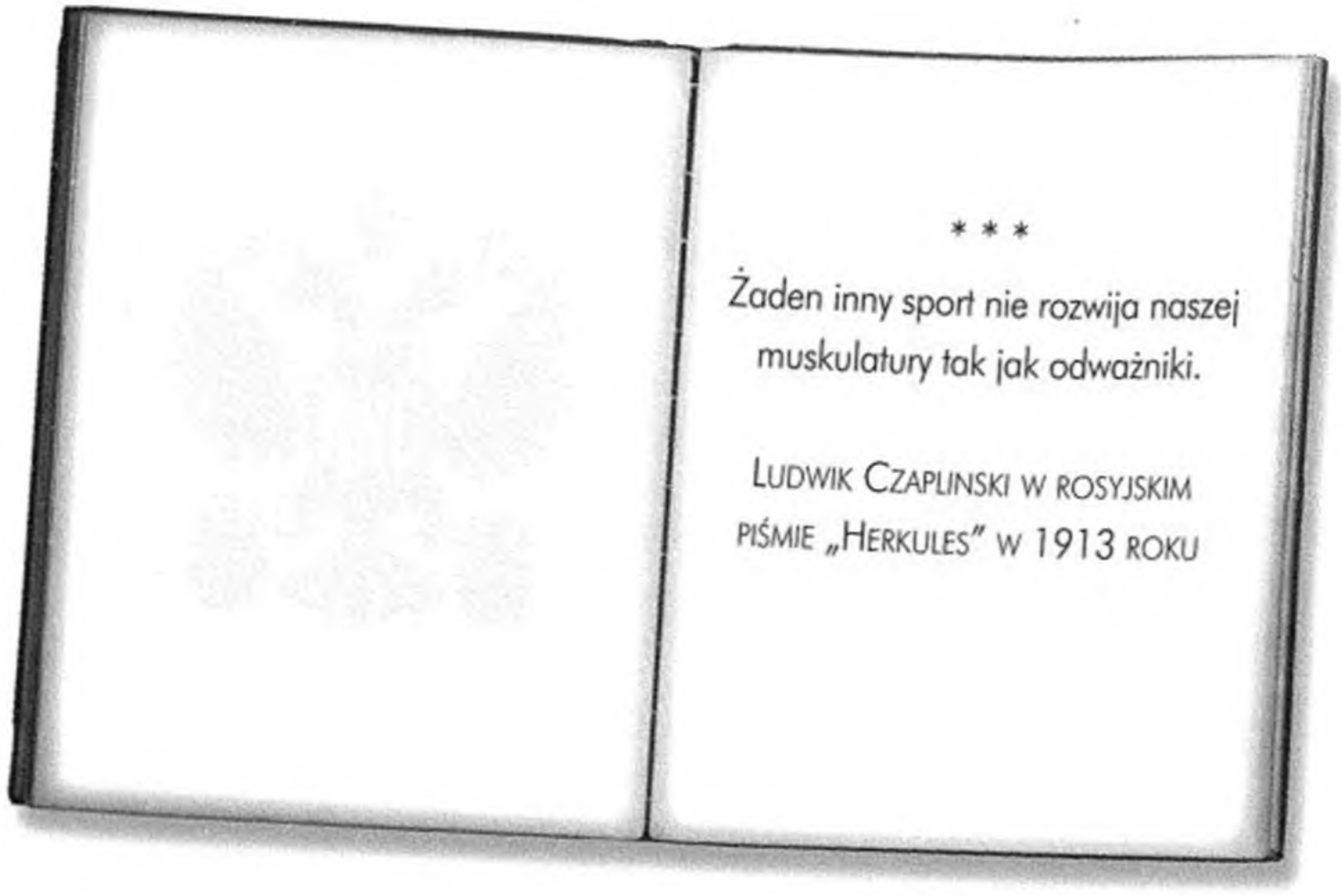
Z drugiej strony, jeśli zaliczyłeś już „rytuał przejścia" – wyciskanie żołnierskie jednorącz odważnika z połową ciężaru twojego ciała oraz 200 powtórzeń w teście służb specjalnych na rwanie – to co innego. Mogę jednak dostać to żelazko?

Miłej mordęgi z ćwiczeniami z *Powrotu odważników kulowych!*

PAVEL

Wstęp

Dlaczego budować mięśnie właśnie z odważnikami?



* * *

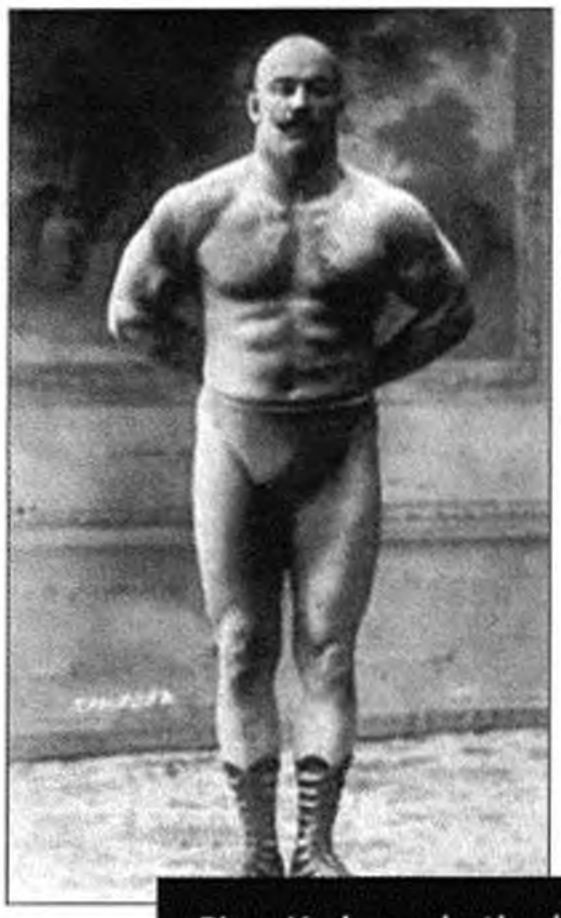
Żaden inny sport nie rozwija naszej muskulatury tak jak odważniki.

Ludwik Czaplinski w rosyjskim piśmie „Herkules" w 1913 roku

Ramiona Piotra Kryłowa, gdy był u szczytu formy, mierzyły 49 cm w obwodzie. Było to dokładnie sto lat temu. Mistrz odważników kulowych Iwan Poddubny szczycił się parą 52-centymetrowych ramion. Nie trenując uprzednio uginania przedramion, ugiął je podczas zawodów ze 120-

kilogramową sztangą. Wszystko to przed steroidami, koktajlami proteinowymi i innymi udogodnieniami.

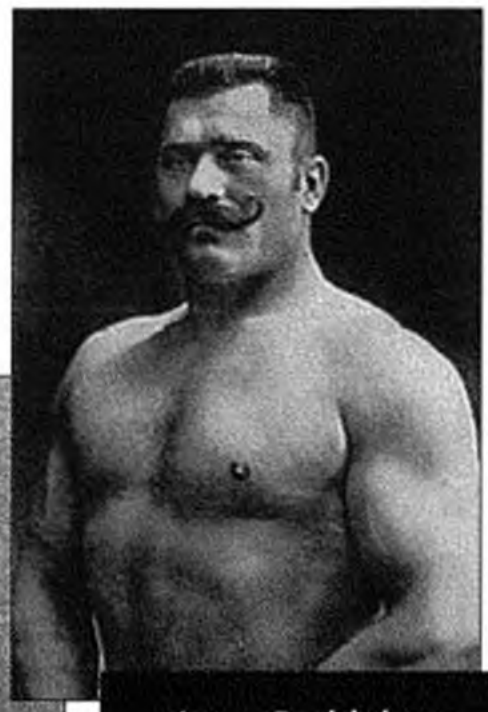
To nie były mięśnie na pokaz. Wypełniała je – jak mawia Dan John – „prostacka siła zapaśnika". Poddubny, jeden z największych siłaczy swych czasów, przygotował się do kariery niepokonanego zapaśnika, zdobywcy sześciu szarf mistrza świata, ćwicząc z odważnikami. Dzięki nim był w stanie żonglować roślejszymi od siebie rywalami, unieść ich nad głowę i cisnąć na ziemię. Pewnego razu w 1907 roku w londyńskim Pavilion Theatre dla żartu zgruchotał stolik sędziowski, rzucając na jego blat innego sławnego zapaśnika.



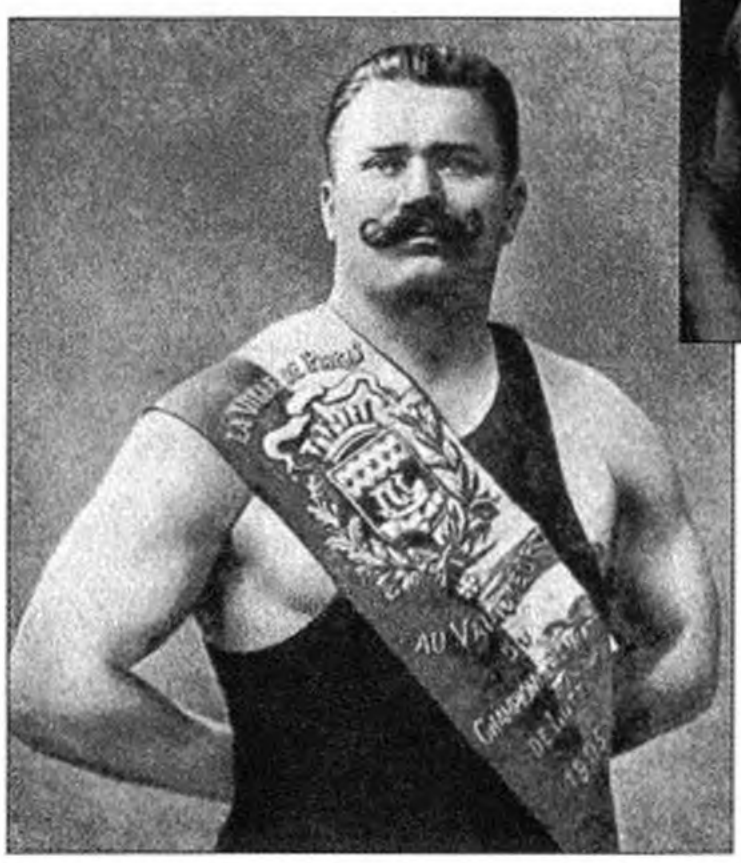
Piotr Kryłow, „król odważników"

Zagubiony przez długie lata sekret zdobywania siły dzięki treningowi z odważnikami wraca dziś z całą mocą. W niniejszej książce staromodne odważniki łączą się z relacjami z najnowszych badań naukowych, tak by zapewnić ci bezprecedensowe przyrosty.

Niechaj moc będzie z tobą!

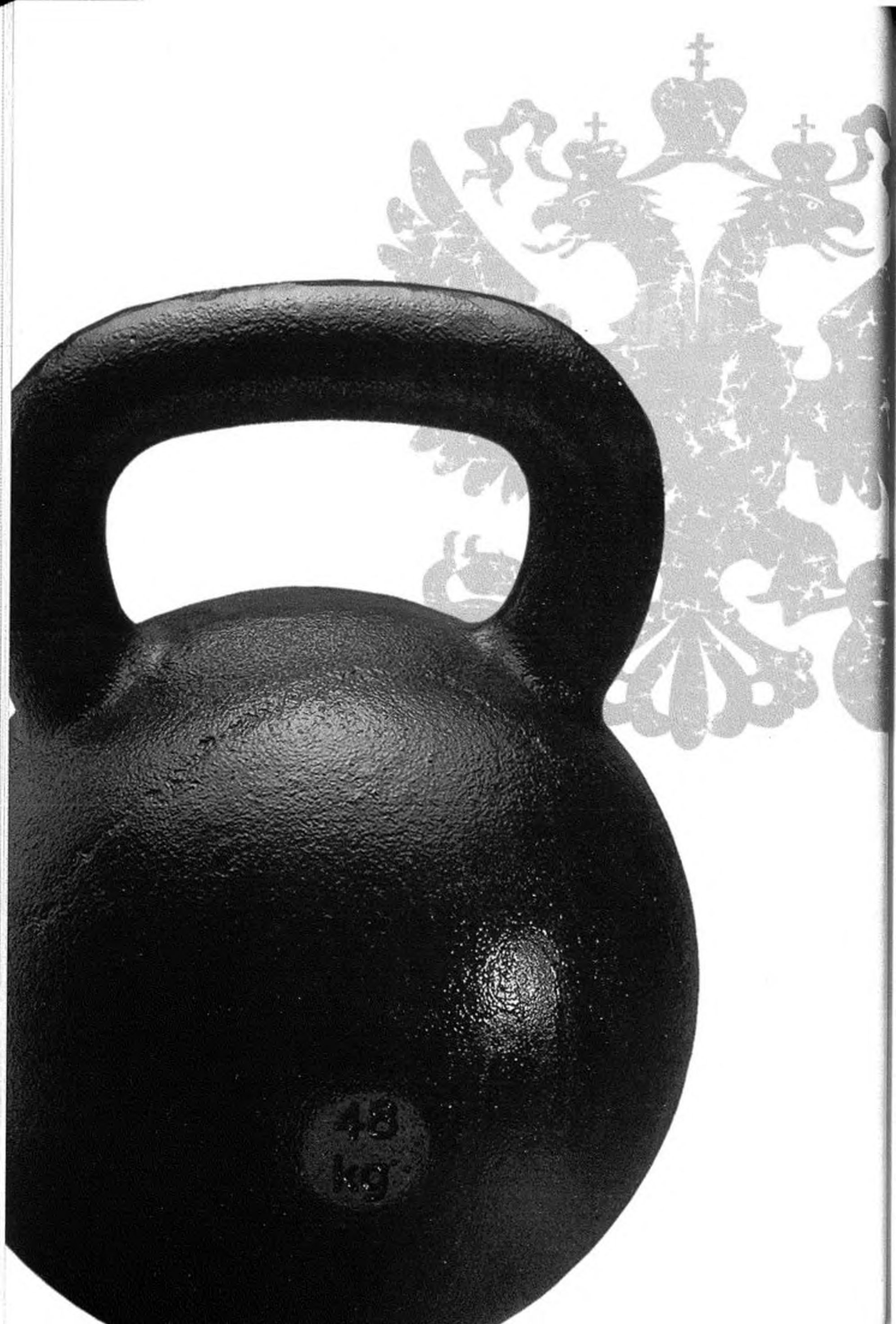


Iwan Poddubny

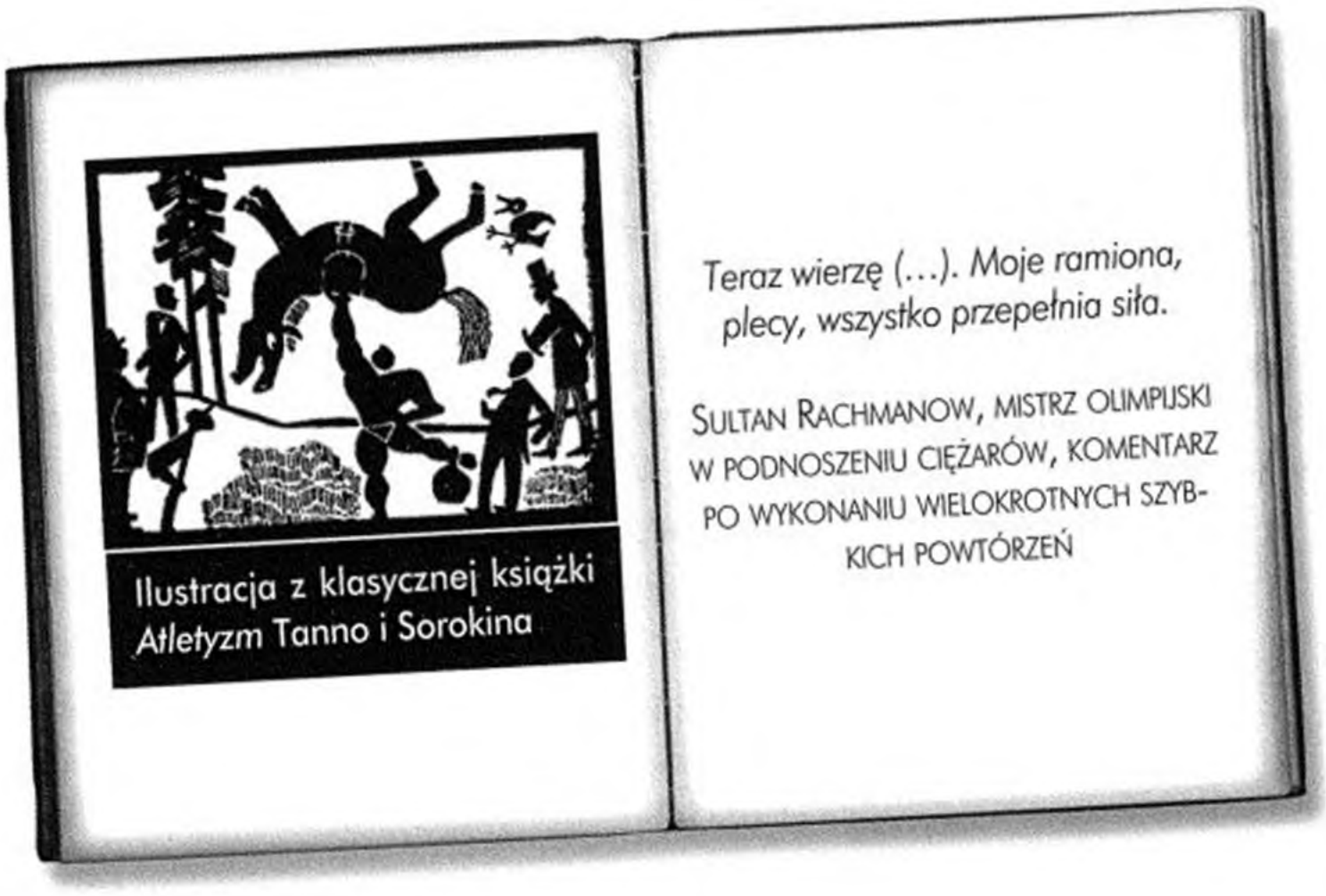


Rozdział 1

Naukowe podstawy maksa


48
kg

Jak legendarny radziecki ciężarowiec zbuntował się wobec systemu i odkrył zdumiewającą metodę budowania mięśni



Ilustracja z klasycznej książki *Atletyzm* Tanno i Sorokina

Teraz wierzę (...). Moje ramiona, plecy, wszystko przepełnia siła.

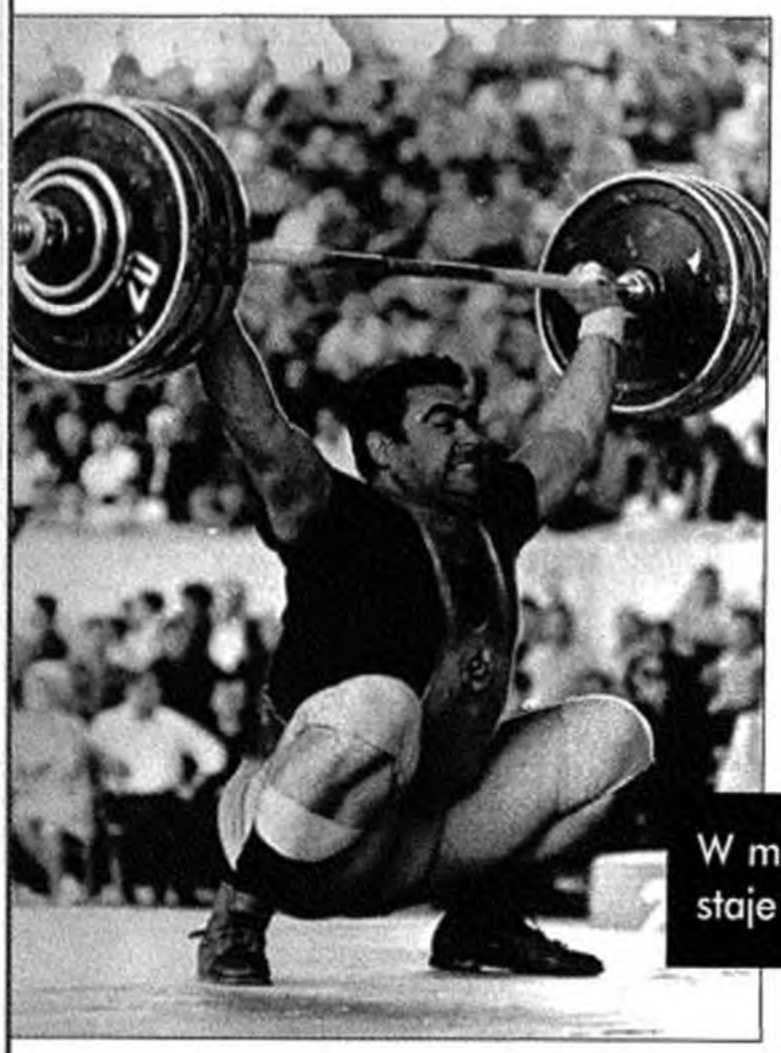
Sultan Rachmanow, mistrz olimpijski w podnoszeniu ciężarów, komentarz po wykonaniu wielokrotnych szybkich powtórzeń

W Związku Radzieckim partyjną dyrektywą na temat budowania mięśni było zawsze, by wykonywać ćwiczenia powoli. Mięśniogłowi mieli nawet specjalne ironiczne określenie dla kogoś, kto ćwiczył w wysokim tempie: *tempowik*. Gregori Tanno i Jurij Sorokin, autorzy najbardziej autorytatywnej radzieckiej publikacji w tym zakresie, kultowego *Atletyzmu* z 1968 roku, zapewniali, że „stosowanie się do wskazań *tempowików* gwarantuje ci same porażki".

Wasilij Aleksiejew, czołowy ciężarowiec z lat siedemdziesiątych, robił różne dziwne rzeczy, które nie przystoją dobremu komuniście, takie jak podnoszenie sztangi z dna rzeki.

A potem pojawił się Wasilij Aleksiejew. Co robi 160-kilogramowy goryl? Cokolwiek zechce. Najsilniejszy człowiek na świecie w żadnym stopniu nie przejmował się niczyim zdaniem na temat treningu. Czołowy ciężarowiec lat siedemdziesiątych robił różne dziwne rzeczy, które jako żywo nie przystoją dobremu komuniście, takie jak podnoszenie sztangi z dna rzeki. A poza tym lubował się w szybkich powtórzeniach! Z radością zapomniałem treść konstytucji Związku Radzieckiego, ale jestem pewien, że musiał tam być artykuł, który grzmiał: „Nie będziesz rwał, zarzucał ani wysikał więcej niż pięć razy w serii" pod groźbą gułagu.

Aleksiejew nic a nic się tym nie przejmował. „Zwykle zawodnicy podnoszą sztangę, a potem natychmiast ją rzucają. Trwa to kilkanaście sekund – komentuje Dmitrij Iwanow, który przeprowadzał wywiady z nietuzinkowym ciężarowcem. – W metodzie Aleksiejewa zawodnik pozostaje pod ciężarem przez dwie, trzy minuty. Całe ciało musi wytrzymać ten przedłużony wysiłek, w trakcie gdy sportowiec wykonuje kilka następujących po sobie ćwiczeń bez odkładania przyrządu. Ciężar sztangi jest stosunkowo niewielki, ale wykonywana z nią zróżnicowana praca uderza w każdą komórkę mięśniową. Z końcem dwutygodniowej sesji u wszystkich uczniów Aleksiejewa wzrosła masa ciała wskutek przyrostu mięśni, a jednocześnie zwiększyły się ich umiejętności."



W metodzie Aleksiejewa zawodnik pozostaje pod ciężarem przez dwie, trzy minuty.

Dlaczego w takim treningu odważniki kulowe przewyższają sztangę?

Odważniki kulowe są idealnym sprzętem do wykonywania wielokrotnych szybkich podnoszeń.

Odważnikiem można zamachnąć się między nogami, co zapewnia potężną siłę odśrodkową. Nie zrobisz tego ze sztangą! Można by popróbować tej sztuki z hantlami, ale... jak mówi mój ojciec, „da się zjeść każdy grzyb – przynajmniej raz". Podobnie możesz zamachnąć się parą hantli między nogami – przynajmniej raz.

Kettle można też wielokrotnie zarzucać bez przeciążania nadgarstków. Mistrz chwytu Wade Gillingham powiedział mi, że od kiedy zajął się olimpijskim podnoszeniem ciężarów (dwubojem siłowym), spadła siła jego uchwytu z powodu nadmiernego rozciągnięcia nadgarstków. Taki los nie grozi ci w przypadku odważników kulowych; nadgarstki się wzmocnią, nie osłabią.

Konstrukcja odważników sprawia, że przenosi się je, mając ramiona dociśnięte do torsu. Pozycja ta pozwala bezpiecznie przyjąć na klatkę piersiową wstrząs opadających odważników po podrzucie czy wyciskaniu pchanym. Przyjmij wielokrotne powtórzenia dowolnego z tych ćwiczeń na obojczyki, a będziesz wyglądał i czuł się jak po porażce w Ultimate Fighting Championship.

O ile technika olimpijskiego podnoszenia ciężarów zwykle szybko siada w miarę dodawania kolejnych powtórzeń (rosyjska narodowa drużyna ciężarowa trzyma się dziś z reguły dubletów), o tyle szybkie ćwiczenia z odważnikami stają się płynniejsze wraz ze wzrostem liczby powtórzeń.

Nic więc dziwnego, że zawodnicy ćwiczący z odważnikami, którzy stosują się do protokołu podobnego do zaproponowanego przez Aleksiejewa, zaznają znacznych przyrostów mięśni. Być może czytałeś o łącznym wyniku 2905 funtów (1317,7 kg) osiągniętym w powerliftingu (trójboju siłowym; suma przysiadu z obciążeniem, wyciskania na ławce i martwego ciągu) przez Donnie Thompsona, posiadającego też kettlowy certyfikat RKC. Ale czy wiedziałeś, że odważniki, oprócz dodania 30 kg do jego martwego ciągu

i 45 kg do wyciskania na ławce, upakowały dodatkowe 12 kg mięśni na ciele tego muskularnego mężczyzny i to w niecałe trzy miesiące?

Dzięki temu samemu programowi, akcentującemu szybkie ćwiczenia z odważnikami, Haney (RKC), 51-letni były mistrz akademicki w pchnięciu kulą, oraz partner treningowy Thompsona wzbogacili się o 7 kg mięśni. Spytałem tego pierwszego, czemu zawdzięcza, swoim zdaniem, ten fenomenalny przyrost. Odpowiedział: „Odważniki ćwiczą mięśnie bez dobijania ich". Kiedy prowadziłem seminarium na temat kettli w słynnym powerliftingowym Westside Barbell Club, zadałem takie samo pytanie Louie Simmonsowi. Simmons jest mózgiem Westside Barbell; Thompson trenował pod jego kierunkiem i stosował się do systemu Westside. Louie zasugerował, że w odróżnieniu od ćwiczeń pliometrycznych, które bazują głównie na zmagazynowanej energii elastycznej, szybkie podnoszenia odważników trenują mięśnie.

Szybkie ruchy ekscentryczne elektryzują dzisiejszych badaczy hipertrofii mięśniowej. Paddon-Jones et al. (2001) porównali efekty treningowe wolnych i szybkich faz negatywnych. Po 10 tygodniach w grupie wykonującej wolne fazy negatywne nie zanotowano istotnych zmian siły czy typu włókien mięśniowych. Natomiast w drugiej grupie pojawiły się znaczące postępy. Siła ekscentryczna wzrosła o 30 procent, a koncentryczna o 27 procent. Jednocześnie proporcja wolnokurczliwych włókien typu I spadła z 54 do 39 procent, a populacja szybkich włókien IIb wzrosła z 6 do 13 procent!

Po zakończeniu ośmiotygodniowego eksperymentu z ugięciami przedramion (ćwiczeniem ewidentnie ulubionym przez wszystkich, nawet przez badaczy) Canucks, Farthing i Chilibeck (2003) stwierdzili, iż „szybki trening [ekscentryyczny] jest (...) najefektywniejszy pod względem hipertrofii mięśni i przyrostu siły".

Inny zespół badaczy kanadyjskich (Shepstone et al., 2005) porównywał efekty treningowe szybkich i wolnych faz negatywnych uginania przedramion. U członków obu badanych grup zaobserwowano przyrost włókien wolnokurczliwych. Podobnie z włóknami szybkokurczliwymi, jednak w grupie „szybkiej" przyrosty były większe. U wszystkich wzrósł też obwód bicepsów, ale znów z grupie szybkiej zauważono „trend przeważający". W obu grupach podniosła się siła, przy czym uczestnicy grupy szybkiej mieli wyższe przyrosty w każdej testowanej prędkości ruchu. Badacze stwierdzili w konkluzji, że „trening z użyciem szybkich (...) skurczów wydłużających prowadzi do większej hipertrofii i przyrostów siły niż w przypadku wolnych (...) skurczów wydłużających. Większa hipertrofia u szybko ćwiczących (...)

może wiązać się z większym zakresem remodelingu białkowego (*Z-band streaming* – zagęszczenie prążków Z)".

Prof. Thomas Fahey wyjaśnia: „Prążki Z są elementami włókna mięśniowego, szczególnie narażonymi na uszkodzenia w trakcie treningu ciężarowego. Uczeni uważają, że urazy i naprawa prążków Z stanowią zasadniczy element procesu rozrostu i nabierania siły przez mięśnie. Stwierdzili, że większa hipertrofia obserwowana w przypadku szybkiego treningu ekscentrycznego wynika z większego zakresu zmian struktur białkowych wskutek większych uszkodzeń prążków Z. W procesie regeneracji uszkodzone komórki mięśniowe korzystają z komórek satelitarnych, które są komórkami mięśniowymi złożonymi z samego jądra. Czynniki wzrostowe mięśnia mogą doprowadzić do połączenia [potomków] komórki satelitarnej z komórkami mięśniowymi nadwyrężonymi czy uszkodzonymi podczas treningu, co pomaga w ich naprawie i adaptacji. Formowanie się komórek satelitarnych jest ważne, ponieważ utrzymuje równowagę między liczbą jąder komórkowych a masą komórki, co ma krytyczne znaczenie dla syntezy białek i naprawy komórki mięśniowej. W konsekwencji uszkodzenia wywołanego po treningu ciężarowym komórki mięśniowe starają się jak najszybciej zbudować nowe białka, tak by usunąć uszkodzenie i przygotować mięsień do wytrzymywania przyszłych obciążeń".

Z kolei na scenę wkracza metabolicznie brutalna natura wielopowtórzeniowych ćwiczeń z odważnikami. Prof. Fahey, badacz, zawodnik i dżentelmen, mówi dalej: „Zaczynamy rozumieć fizjologię, która leży u podłoża treningu ekscentrycznego o dużej szybkości. Ćwiczenia takie wywołują wysoki stopień stresu metabolicznego, z nim zaś wiąże się uwalnianie cząsteczek zapalnych, takich jak prostaglandyny i wolne rodniki (reaktywne formy tlenu), które w połączeniu z innymi cząsteczkami i strukturami komórkowymi powodują uszkodzenia komórki. Uszkodzenia powstające za sprawą tych cząsteczek stymulują syntezę białek, która owocuje wzrostem masy i siły mięśnia. Ćwiczenia z odważnikami, takie jak wymachy i rwanie, wywołują znaczny stres metaboliczny utrzymujący się przez stosunkowo długi okres (od 15 sekund do wielu minut), co uruchamia procesy zapalne w komórce i promuje przyrost masy i siły mięśnia".

Podsumowując, bodźcami, które zdają się być odpowiedzialne za niezwykłe przyrosty masy mięśniowej po eksplozywnych ćwiczeniach z odważnikami, są szybkie skurcze ekscentryczne, która „rozdzierają" mięśnie fizycznie, oraz metaboliczna burza w wyniku skrajnego obciążenia całego ciała, która „rozdziera" je chemicznie, m.in. wolnymi rodnikami.

Ale nie tak szybko...

Jesteś już gotów powiedzieć *goodbye* wszelkim wolnym, kontrolowanym ruchom, przedkładając nad nie ćwiczenia eksplozywne?

Nie tak szybko... Rzadko jest tak, by jakieś badanie naukowe czegoś bezspornie „dowodziło". Z wielu powodów wnioski płynące z eksperymentów mogą być wadliwe lub ograniczone do bardzo wąskiego zakresu warunków. Tak na przykład konkluzje mogą odnosić się tylko do szczególnego typu osób (powiedzmy, nietrenujących kobiet w wieku 50–60 lat) albo do określonych okoliczności (konkretnego ćwiczenia, liczby serii i powtórzeń itp.). Właśnie dlatego na każde badanie, które „dowodzi", że robienie więcej niż jedną serię jakiegoś ćwiczenia siłowego nie przynosi dodatkowych korzyści, zawsze przypada jakieś inne badanie, które „dowodzi" czegoś przeciwnego.

W odniesieniu do kwestii tempa ćwiczeń istnieje wiele rosyjskich badań, które wyraźnie wskazują, iż należy wybierać wolne. Tak na przykład Wasiliew, szeroko cytowany w rosyjskim piśmiennictwie fachowym (nawet w moim wiernym druhu – podręczniku treningu fizycznego sił zbrojnych ZSRR z 1987 roku), doszedł do przekonania, że ćwiczenie w wolnym tempie prowadzi do 1,5–2 razy większego przyrostu siły niż trening w tempie maksymalnym.

Badania naukowe to nie Ewangelia i zawsze trzeba je brać ze szczyptą soli. Z drugiej strony nie są też bezwartościowe. Kiedy wyniki licznych badań prowadzą do wspólnego wniosku, który ma ponadto wsparcie w postaci świadectw anegdotycznych, zainteresowani powinni brać to pod uwagę. Tak jest w wypadku szybkich ćwiczeń ekscentrycznych. Włącz je do swojego treningu na masę, ale nie pozbywaj się pochopnie sprawdzonych przez lata i wspartych innymi badaniami ćwiczeń w kontrolowanym tempie.

Z tych powodów w ramach *Powrotu odważników kulowych!* będziesz „rozdzierał" sobie mięśnie zarówno szybkimi wyskokami, jak i powolnym stękaniem.

Dla pewności wypal z obu luf!

To dlaczego Rosjanie są takimi chuderlakami?

Dwa wielkie białe rekiny dzielą się wrażeniami z niedawnej przekąski.

– Właśnie zjadłem Amerykanina – chwali się jeden. – Świetne mięsko, wypasione na stekach.

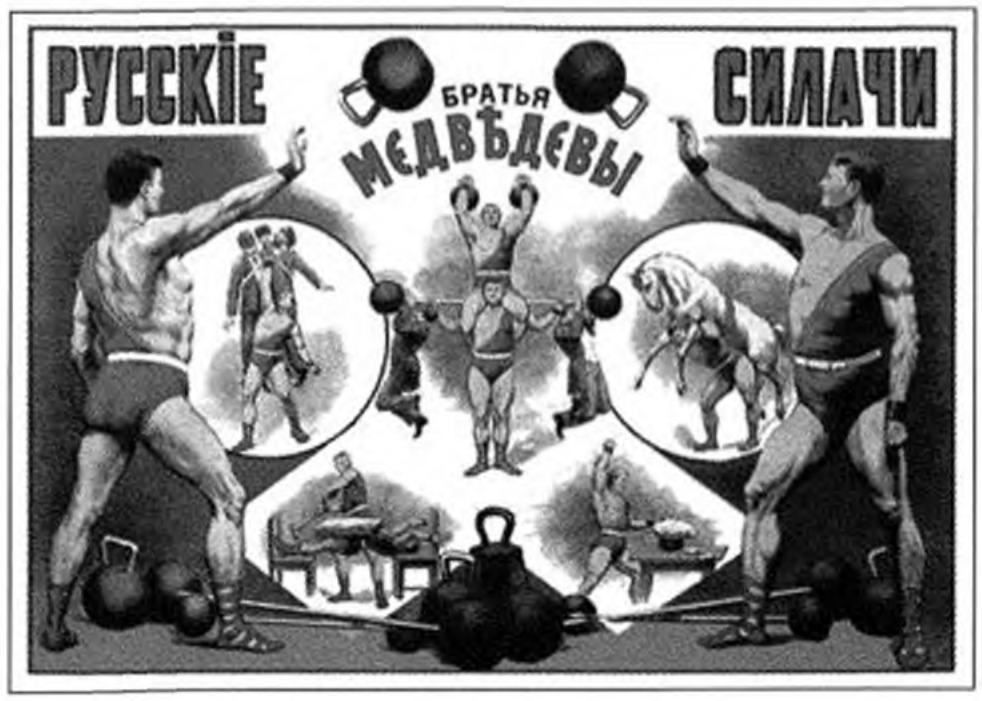
– A ja połknąłem Ruskiego – mówi drugi i smutno kręci głową: – Żylasty, chrząstkowaty…

Jednak w pewnej chwili rozpromienia się i dodaje: – Ale cóż za wątroba!

Faktycznie z powodu diety wódczanej i niedostatków żywnościowych Rosjanie znani są bardziej z powiększonej wątroby niż z rozrośniętych bicepsów. A już szczególnie rzadko spotyka się wielkie mięśnie u trenujących z odważnikami, przynajmniej u zawodników turniejowych. By zrozumieć przyczyny tego, musisz poznać nieco historii kettli.

Rosjanie podnosili odważniki od stuleci. Pierwotną postać tych ćwiczeń można by określić tym, co na Zachodzie rozumie się przez „styl dowolny". Zabawa dla siłaczy takich jak Ukrainiec Iwan Sedyh, wyciskający jednorącz w pochyleniu trzy „trzydziestki-dwójki" (niezwiązane z sobą!), czy robienie innych sztuczek z serii „potrzymaj mi kieliszek i patrz na to".

W czasach radzieckich ten styl dowolny miał się wciąż dobrze, szczególnie w cyrku, a jednocześnie rozwinęły się dwa inne zastosowania odważników. Jednym był trening siłowy dla sportowców. Jak w swym podręczniku z 1958 roku pt. *Rozwój siły* tłumaczy Roman Moroz, trener wielkiego ciężarowca Aleksieja Miedwiediewa, „ćwiczenia z odważnikami są znakomitym sposobem rozwoju siły fizycznej. Można wykorzystać je w treningu sportowym w róż-



nych dyscyplinach: lekkiej atletyce i grach zespołowych, narciarstwie, podnoszeniu ciężarów, zapasach, gimnastyce, wioślarstwie, boksie, akrobatyce itd."

Taka jest też idea moich książek – odważniki jako droga do celu, a nie cel sam w sobie. Podrzuty i rwanie są traktowane jako element szkolenia, które ma rozwinąć u człowieka pewne cechy, a nie jako ćwiczenia turniejowe, w których akcent pada na liczby.

Drugim kierunkiem jest właśnie *giriewoj sport*, odważniki traktowane jako forma zmagania sportowego – rywalizacja o maksymalną liczbę powtórzeń z danym obciążeniem. Dyscyplina ta zrodziła się w 1948 roku, w którym odbył się pierwszy oficjalny turniej. Przeprowadzono go w dwóch kategoriach: rwanie pojedynczego odważnika oraz podrzuty pary odważników „dowolnym" stylem (zawodnicy mogli zakończyć podrzut wyciśnięciem czy w dowolny inny sposób, jaki wybrali). 60-kilogramowy zwycięzca wyrwał 32-kilogramowy odważnik 28 razy, a podrzucił parę takich odważników 7 razy. 70-kilogramowy mistrz wykonał 23 rwania i 15 podrzutów. 80-kilogramowy wygrał, zaliczając 30 rwań i 13 podrzutów. Najlepszy w kategorii ponad 80 kg wykonał 33 rwania i 19 podrzutów.

W latach pięćdziesiątych *giriewoj sport* zyskiwał popularność w siłach zbrojnych oraz na wsi. Ale prawdziwy rozkwit nastąpił w latach sześćdziesiątych, zwłaszcza w Rosji, Litwie i na Ukrainie. Najnowsza historia tej dyscypliny zaczyna się w 1962 roku, gdy wypracowano oficjalne zasady i system klasyfikacji oraz zaczęto prowadzić rejestr rekordów. Na przełomie lat sześćdziesiątych i siedemdziesiątych 35 podrzutów z parą „trzydziestek dwójek" dawałoby ci złoto. Dziś rekord wynosi 175 podrzutów w 10 minut oraz 220 rwań (suma z obu rąk).

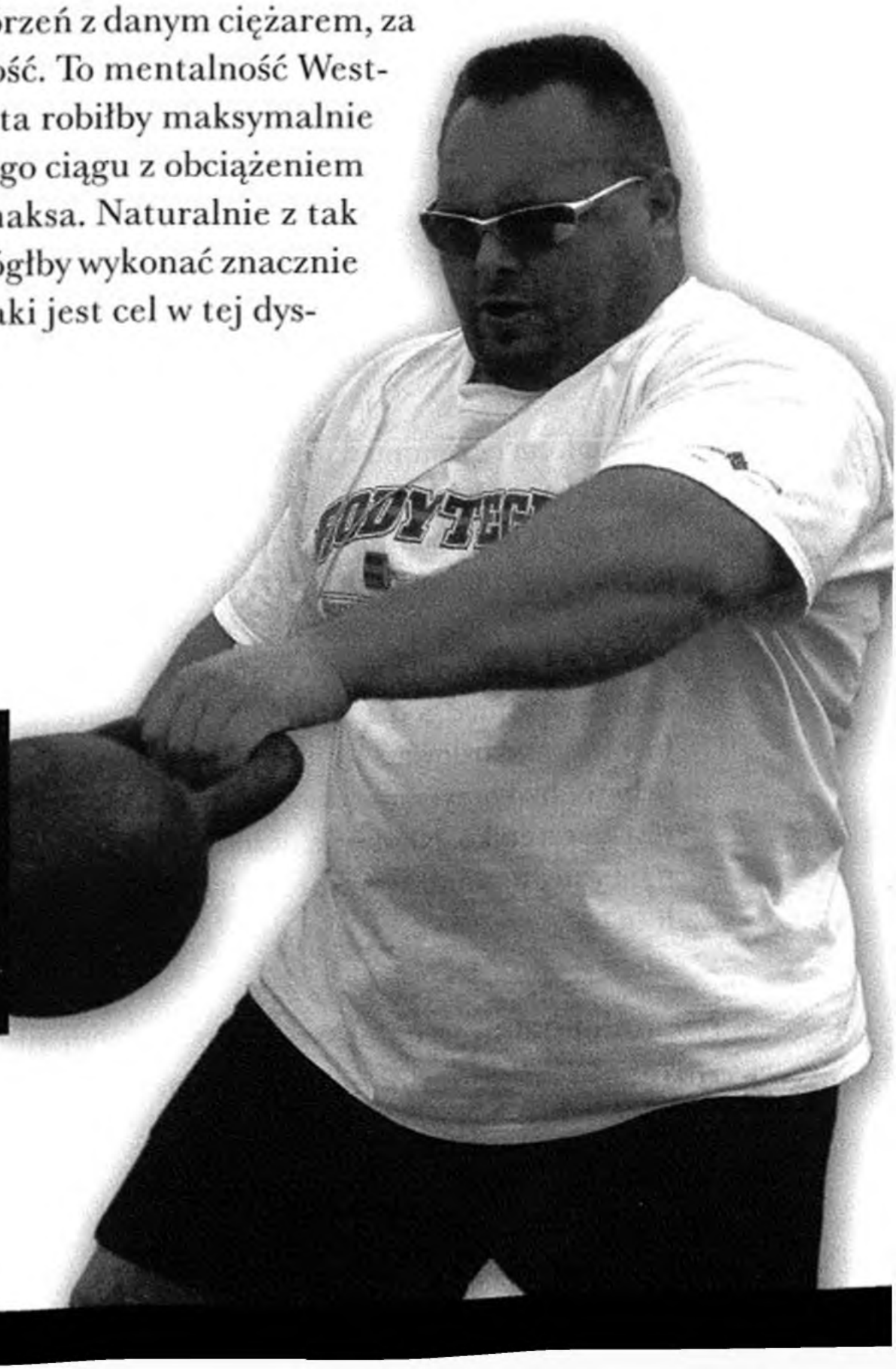
Dyscyplina ta ogromnie rozwinęła się od czasu swych skromnych powojennych początków. Od tego, co Sowieci nazwali pragmatycznie „sportem stosowanym", sprzyjającym ogólnej sprawności fizycznej potrzebnej w walce, pracy i dla zdrowia, wyewoluowała w prawdziwą dyscyplinę sportu o wyrafinowanej technice. O ile *giriewicy* cyrkowi tacy jak Walentin Dikul – który żongluje 70-kilogramowymi odważnikami – są potężnie umięśnieni, zawodnicy turniejowi wyrabiają posturę sportowca wytrzymałościowego. Liczba powtórzeń pnie się zanadto w górę jak na wymogi budowania muskulatury.

Utemperowano eksplozywność, gdyż przeciążała chwyt w rwaniu i wypalała cenną energię w podrzucie. Obciążenie ekscentryczne jest wrogiem dodatkowych powtórzeń, ponieważ rozdziera mięśnie i usposabia je do kur-

czów. Opracowano zaawansowane techniki ruchu, takie jak „blokowanie" opadającego odważnika przez wspięcie się na palce, by się do niego przybliżyć, oraz wykorzystanie własności elastycznych klatki piersiowej i kręgosłupa, tak aby rozproszyć energię kinetyczną spadającego ciężaru. To idealna strategia do zmaksymalizowania liczby podrzutów. A jednocześnie przeciwieństwo tego, czego trzeba do stymulacji przyrostu mięśni...

Weźmy taką analogię: jeśli wyrżniesz bezwładnie na tyłek, siła uderzenia zapewne zrobi ci krzywdę. Ale jeśli upadając zwiniesz się, nawet nie zauważysz, że coś się stało. Jednak mięśnie to nie kość ogonowa. Muszą doznawać za swoje, jeśli chcesz, by urosły.

Porównajmy to ze sposobem, w jaki trójboiści – i na pewno także Aleksiejew – wykonywali szybkie ćwiczenia. Serie z odważnikami w ich wykonaniu nie przeradzały się w energochłonne wyczyny ultrawytrzymałościowe. „Wystrzelaj w górę z olbrzymią siłą. Nie pozwalaj sobie na bierność." Tak robi wymachy Donnie Thompson. Ponieważ nie obchodzi go, jak wiele zrobi powtórzeń z danym ciężarem, za każdym razem idzie na całość. To mentalność Westside Barbell Club. Sztangista robiłby maksymalnie eksplozywne single martwego ciągu z obciążeniem około 60 procent swojego maksa. Naturalnie z tak niewielkim obciążeniem mógłby wykonać znacznie więcej powtórzeń, ale nie taki jest cel w tej dyscyplinie.



„Wystrzelaj w górę z olbrzymią siłą. Nie pozwalaj sobie na bierność." Tak robi wymachy Donnie Thompson. Ponieważ nie obchodzi go, jak wiele zrobi powtórzeń z danym ciężarem, za każdym razem idzie na całość. To mentalność Westside Barbell Club.

O ile turniejowi *giriewicy* zwykle przerzucają w trakcie treningu do 25 ton, a nawet więcej, i ćwiczą całymi godzinami, o tyle naprawdę rozrośnięci faceci nie szarżują z objętością treningu, aby nie trwonić swoich mięśni. Donnie zadowala się mniej więcej stu powtórzeniami. Potem odpoczywa. Dzięki uprawianiu swej dyscypliny trójboiści siłowi nabierają nawyków przyjaznych dla mięśni. Jak głosi stare powiedzenie: „Nie chodź, jeśli możesz stać, nie stój, jeśli możesz siedzieć, a kiedy siedzisz, równie dobrze możesz się położyć i zdrzemnąć". Nie oczekuj, że rozrośniesz się spektakularnie, jeżeli nie dajesz sobie 8–10 godzin snu w nocy plus drzemkę w ciągu dnia. Porzuć też wszelką nadzieję, jeśli trenujesz jednocześnie jakąś inną dyscyplinę oprócz powerliftingu. MMA (Mixed Martial Arts) czy intensywne biegi to zabójcy mięśni. Dodam na marginesie, że jeśli zawodnik sztuk walki stara się przybrać na wadze, oznacza to, że ma w głowie straszny mętlik, jeśli chodzi o swoje potrzeby i cele.

Nie do przecenienia jest też kwestia odżywiania. Bez względu na to jak efektywny jest program budowania mięśni, jeśli nie wspiera go płynąca rzeka kalorii i białka, przyrosty będą minimalne. Wspinanie się po linie – oczywiście bez pomocy nóg – daje zabójczo szybkie obciążenie ekscentryczne i jest doskonałym ćwiczeniem na budowę górnej partii ciała. Ale tylko jeśli jesz. We francuskiej Legii Cudzoziemskiej *la corde* (lina) jest jednym z głównych ćwiczeń przygotowania fizycznego. O szczegóły zapytałem Tommy Eliego (mającego certyfikat RKC drugiego stopnia), weterana słynnego 2 Regimentu Desantowego Legii:

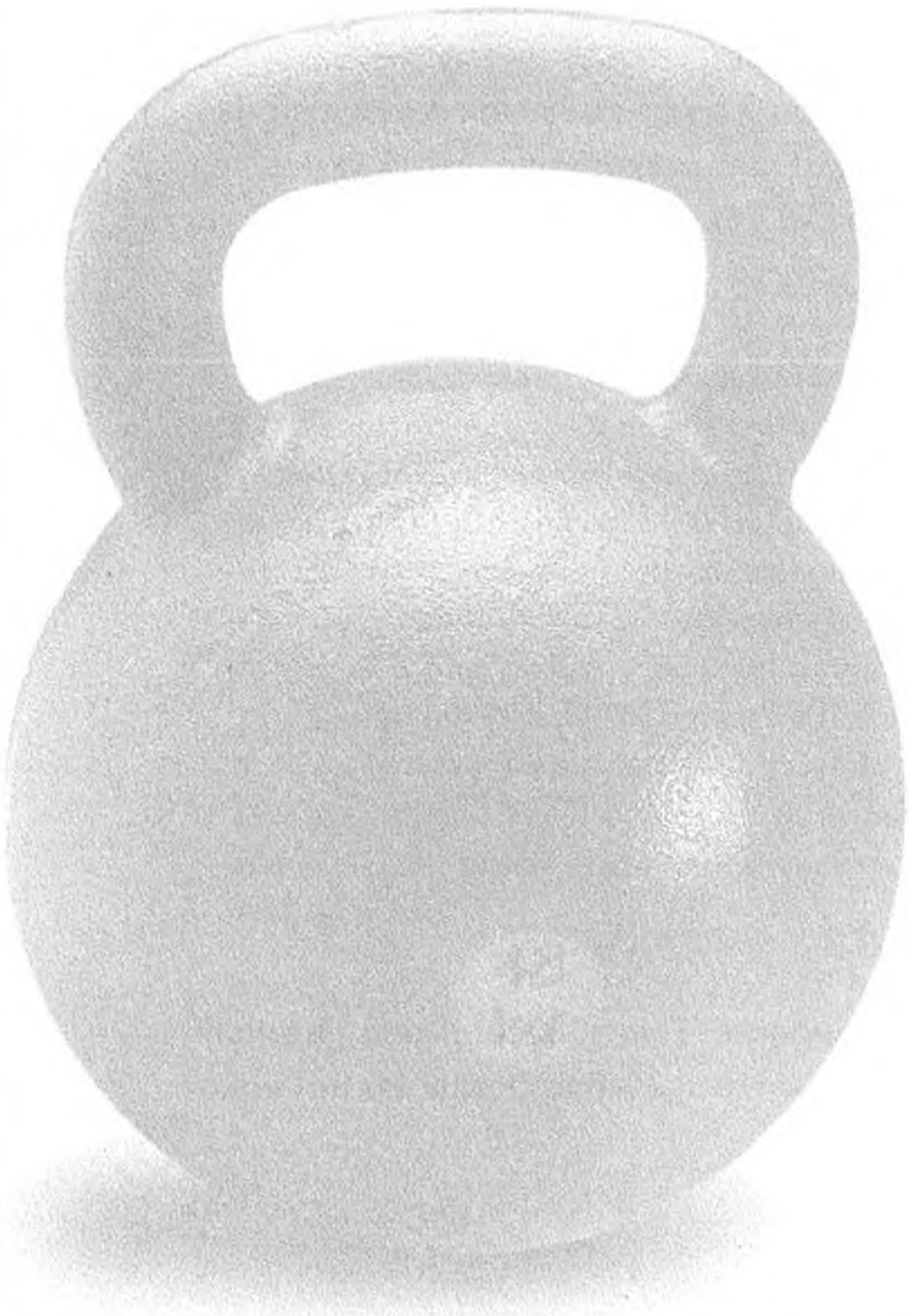
> Elementem egzaminu wstępnego do wysuniętych oddziałów rozpoznania jest (a przynajmniej była w moich czasach) umiejętność wspięcia się 6 metrów pionowo w górę po linie w pełnym rynsztunku bojowym z karabinem i 20-kilogramowym plecakiem, korzystając tylko z rąk. Nie byłem w tej jednostce, ale i tak wystarczająco często przechodziłem sprawdzian liny. Cały test składa się z 30-kilometrowego marszobiegu w pełnym rynsztunku, który trzeba ukończyć w pięć godzin, a po przekroczeniu mety należy wspiąć się po linie. Jest to standardowa 34-milimetrowa lina z konopi. Jedyną zasadą wspinania było to, by korzystać wyłącznie z rąk; nie przyznawano dodatkowych punktów za estetykę. Nigdy nie uczono mnie jakiegoś konkretnego sposobu wspinania się, natomiast otwarcie przyrzekano piekło, gdybym miał się nie znaleźć na górze.

Niemniej pomimo całej swej imponującej siły legioniści są żylaści – w odróżnieniu od amerykańskich *marines*. O ile Wuj Sam karmi swych żołnie-

rzy obfitą porcją kalorii i protein, o tyle legioniści mają na śniadanie bułeczkę, kawę i papierosy.

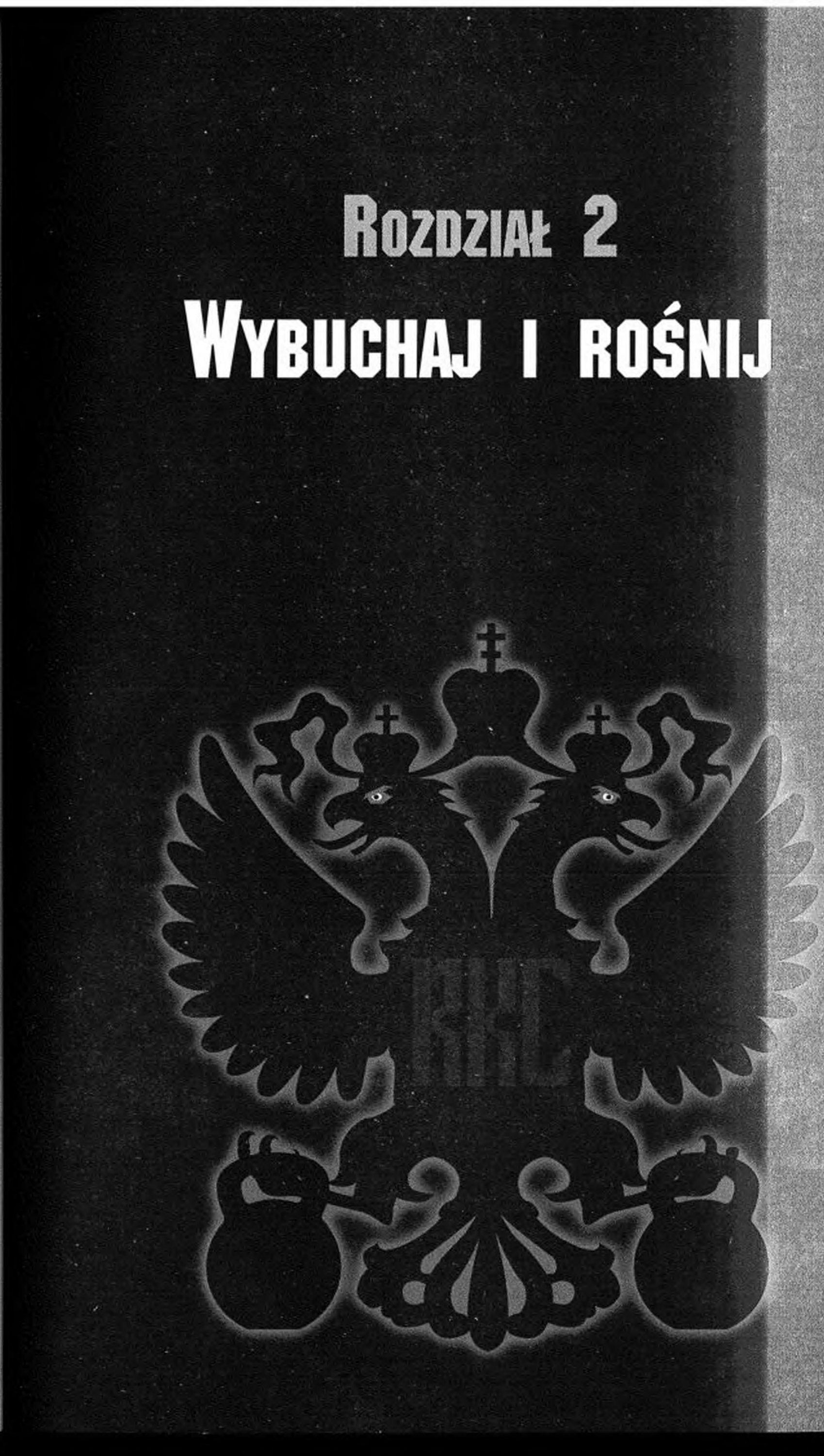
Trójboiści siłowi Phil Workman i Donnie Thompson jedzą jak mężczyźni. Gdy rosyjskie odważniki kulowe spotykają się z amerykańskim stekiem, wydarza się piękna sprawa. Nie jestem ekspertem w zakresie odżywiania i nie udzielam porad dietetycznych – oprócz jednej: znajdź szanowane źródło informacji i jedz. Dużo.

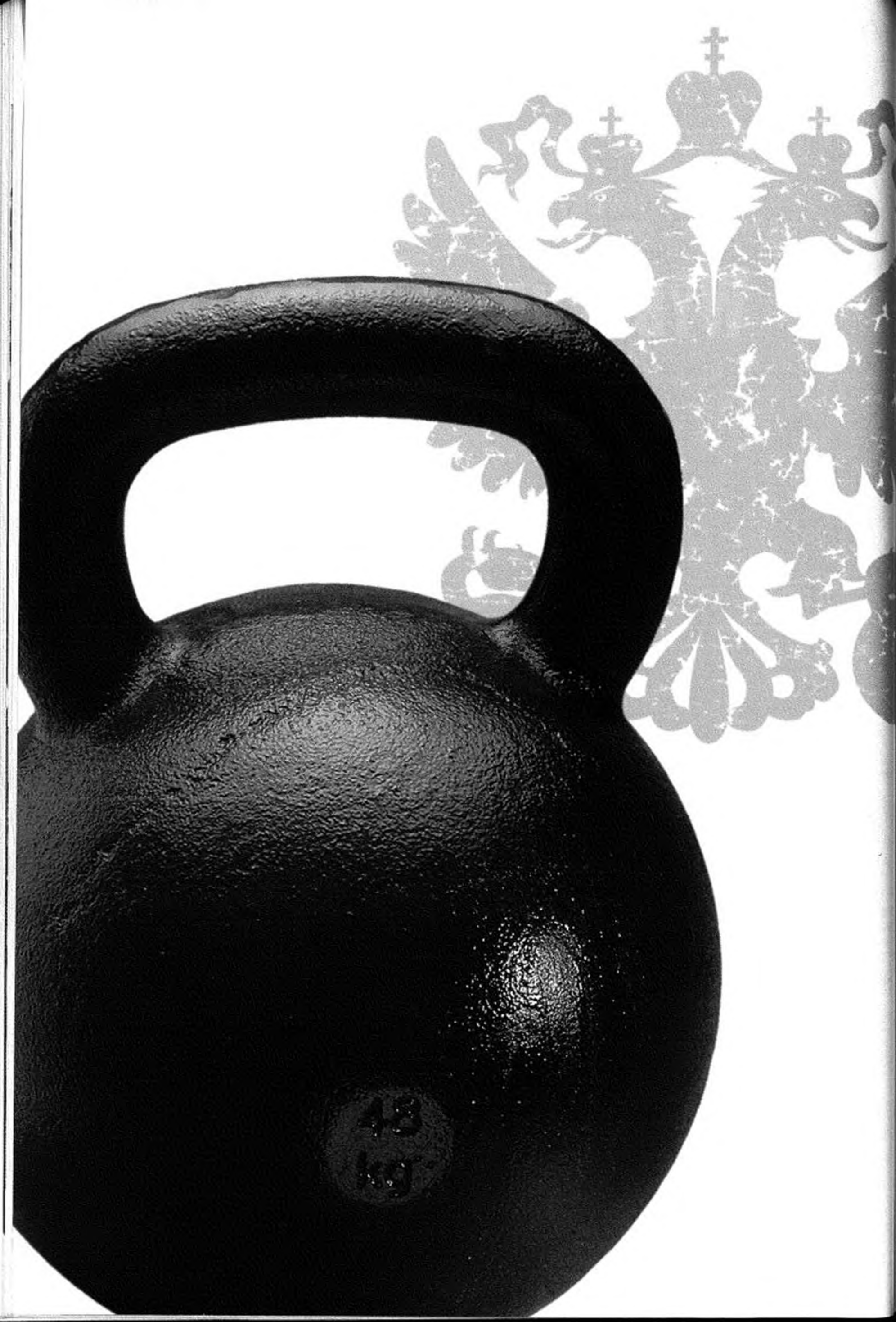
Nic z tego, co powyżej napisałem, nie wyrokuje, jaki jest „poprawny" sposób trenowania. Ta poprawność pojawia się dopiero w kontekście określonych celów. Jeśli twoim celem jest maksymalna liczba powtórzeń, musisz prowadzić się jak sportowiec dyscyplin wytrzymałościowych. Jeśli zależy ci na mięśniach i sile – trenuj jak zawodnik sportów siłowych.



Rozdział 2

Wybuchaj i rośnij





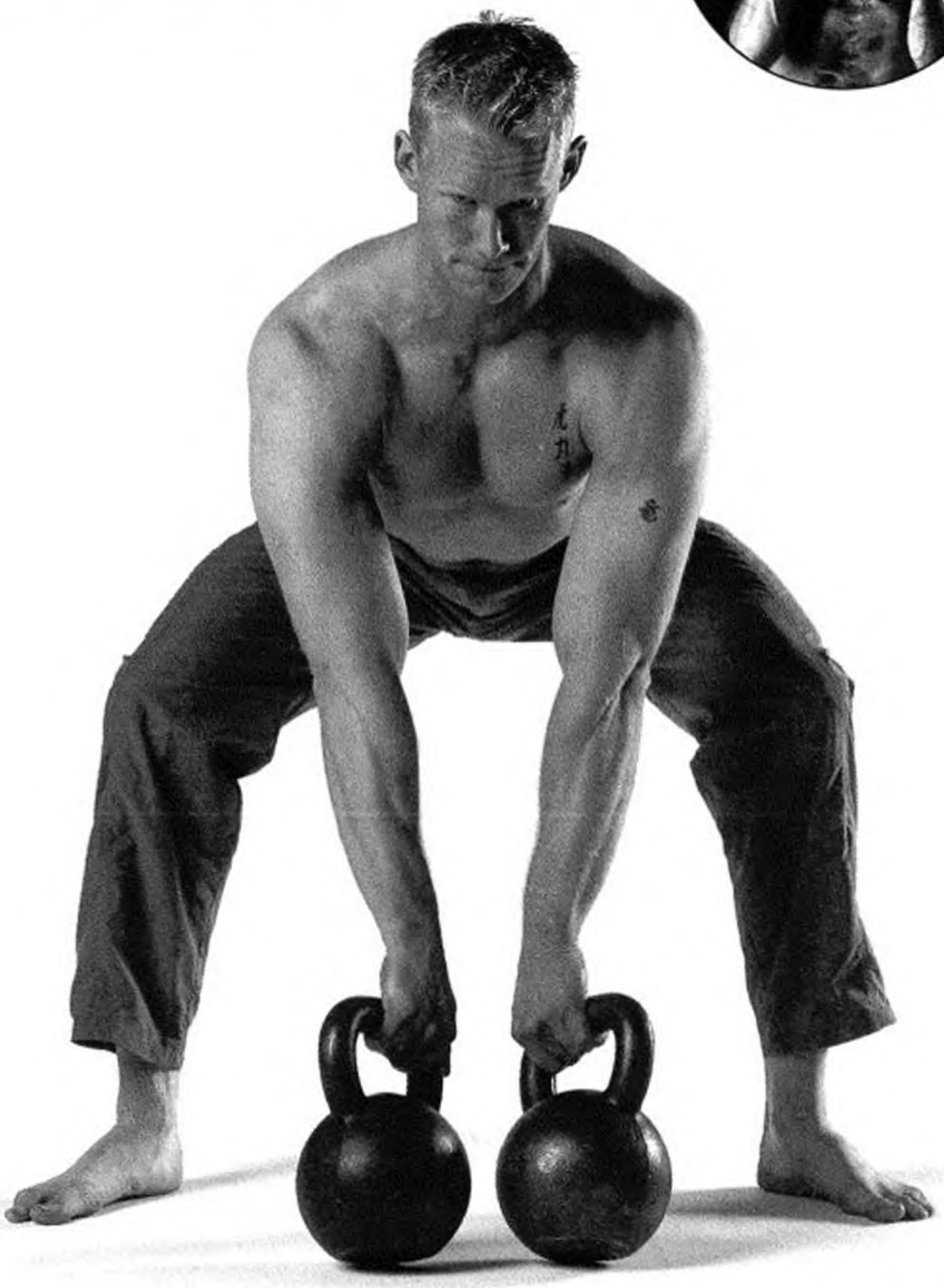
Nadrzut pary odważników

Do tej pory nie wykonywałeś nadrzutu jako osobnego ćwiczenia, tylko był to sposób umieszczenia odważnika w pozycji wyjściowej do innych ćwiczeń, takich jak wyciskanie. Możesz właśnie pożegnać się z tymi dawnymi dobrymi czasami.

Technika nadrzutu pary odważników nie różni się od nadrzutu pojedynczego, jednak daje znacznie bardziej popalić. Prof. Arkady Worobiew przeprowadził eksperyment, w którego toku przekonał się, że po serii dziesięciu nadrzutów wykonanych parą 32-kilogramowych odważników puls ruszył z kopyta nawet u doświadczonych sztangistów i nie wrócił do normy jeszcze po 10 minutach odpoczynku.

Zaparkuj parę kettli na podłoże 30–40 centymetrów przed sobą, tak by ich rączki utworzyły szeroko rozwartą literę „V". Weź wdech, zrób zamach odważnikami do tyłu i nadrzuć je. Nabieraj rozpędu z ud i wbijaj się stopami w podłogę. W górnej fazie ruchu silnie zepnij mięśnie proste brzucha i pośladkowe.

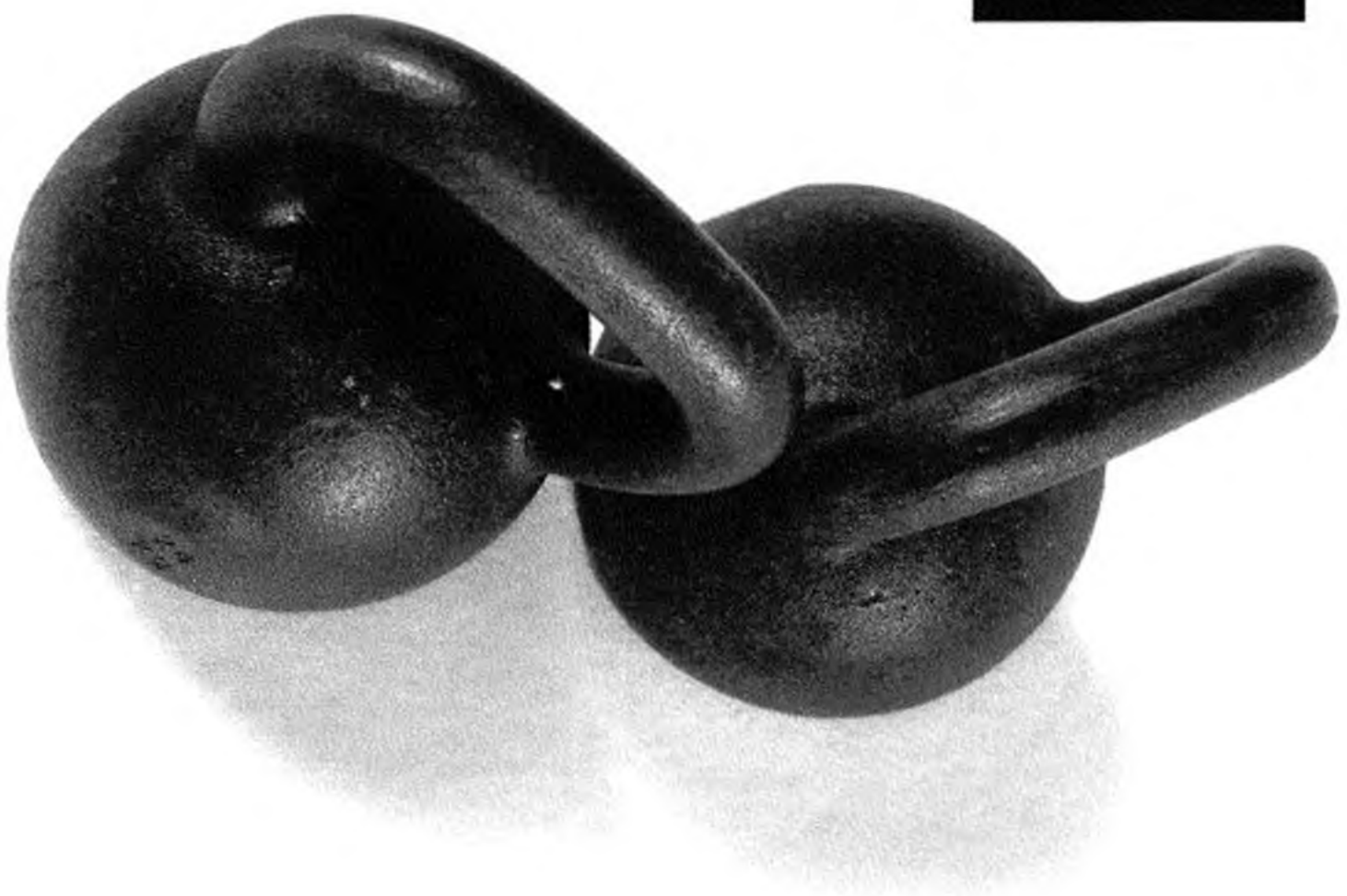
Pozycja wyjściowa do nadrzutu pary odważników.



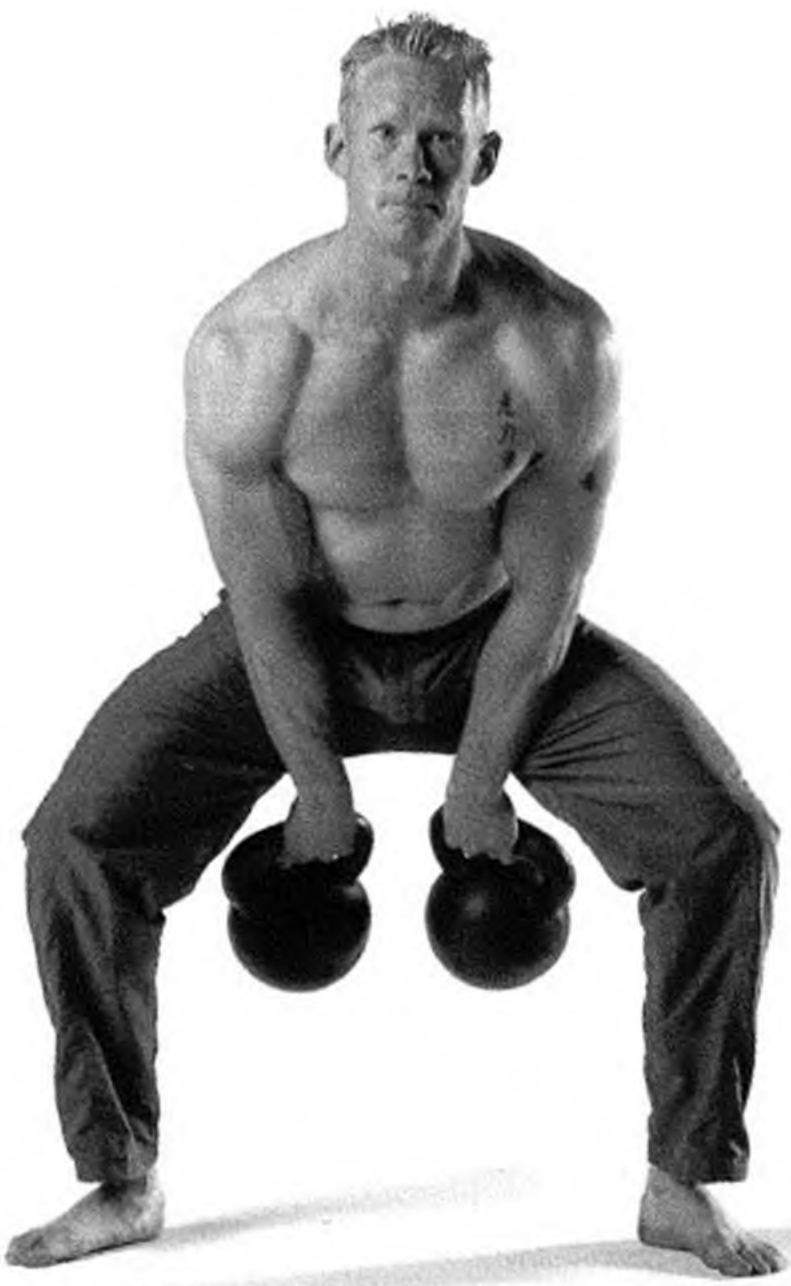
1.

„W kwestii ustawienia odważników na podłodze w rozwarte V chcę powiedzieć, że nie wolno tego zaniedbywać! – tłumaczy mistrz RKC Kenneth Jay. – Dzięki nadrzutom z martwej pozycji osiągałem świetne rezultaty w rehabilitacji porozwalanych barków u moich pływaków. Problem pływaków jest taki, że wykonują w wodzie dużo rotacji wewnętrznych. Chwycenie rączki odważnika w pozycji V rotuje wewnętrznie bark, a tym samym wstępnie rozciąga rotatory zewnętrzne, co sprawia, że w nadrzucie z martwego startu z ziemi kurczą się z wielką mocą. Żaden z moich pływaków nie ma pozwolenia na lalusiowate ćwiczonka z różową kokardeczką, izolujące rotatory zewnętrzne – bez względu na to, co mówią fizjoterapeuci. Nadrzut z martwej pozycji działa znacznie lepiej na zachwiania równowagi w sile rotatorów wewnętrznych i zewnętrznych."

Rozwarte „V".



Nadrzut pary odważników (ciąg dalszy).

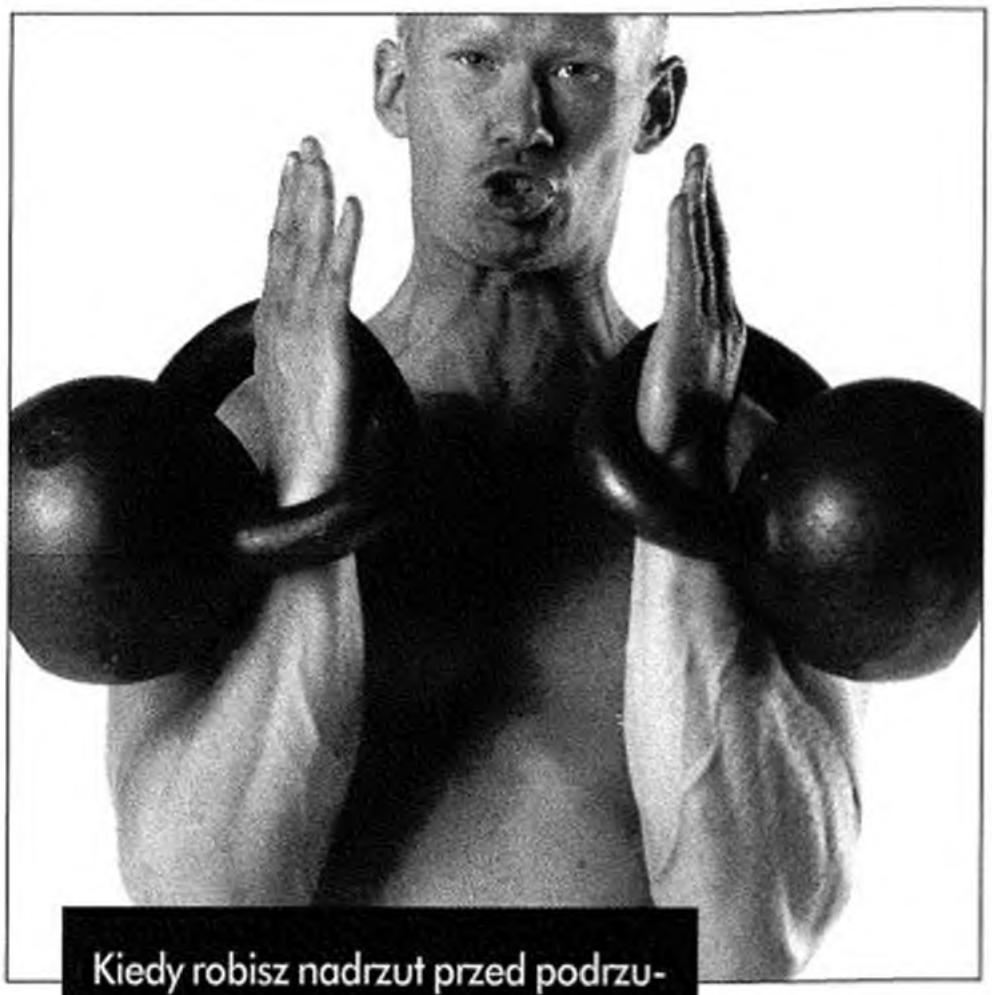


2.

3.

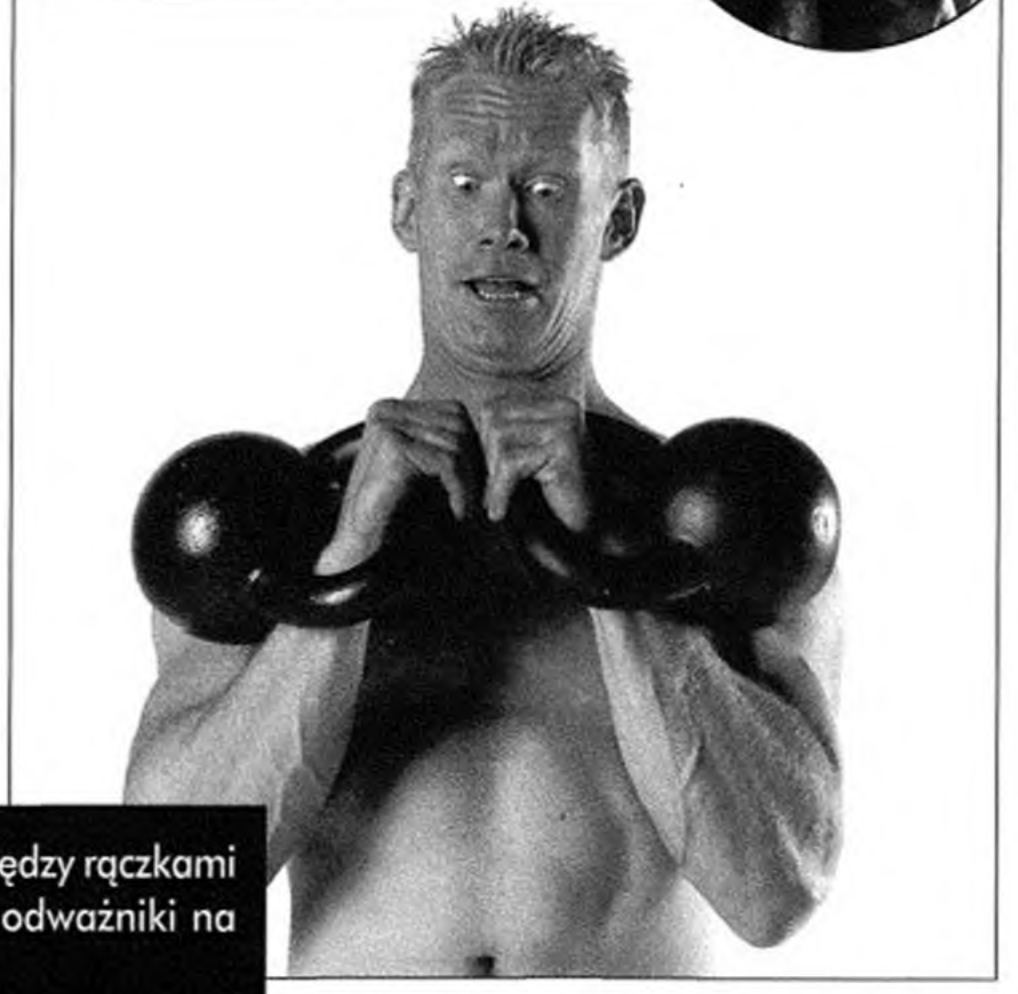
4.

5.

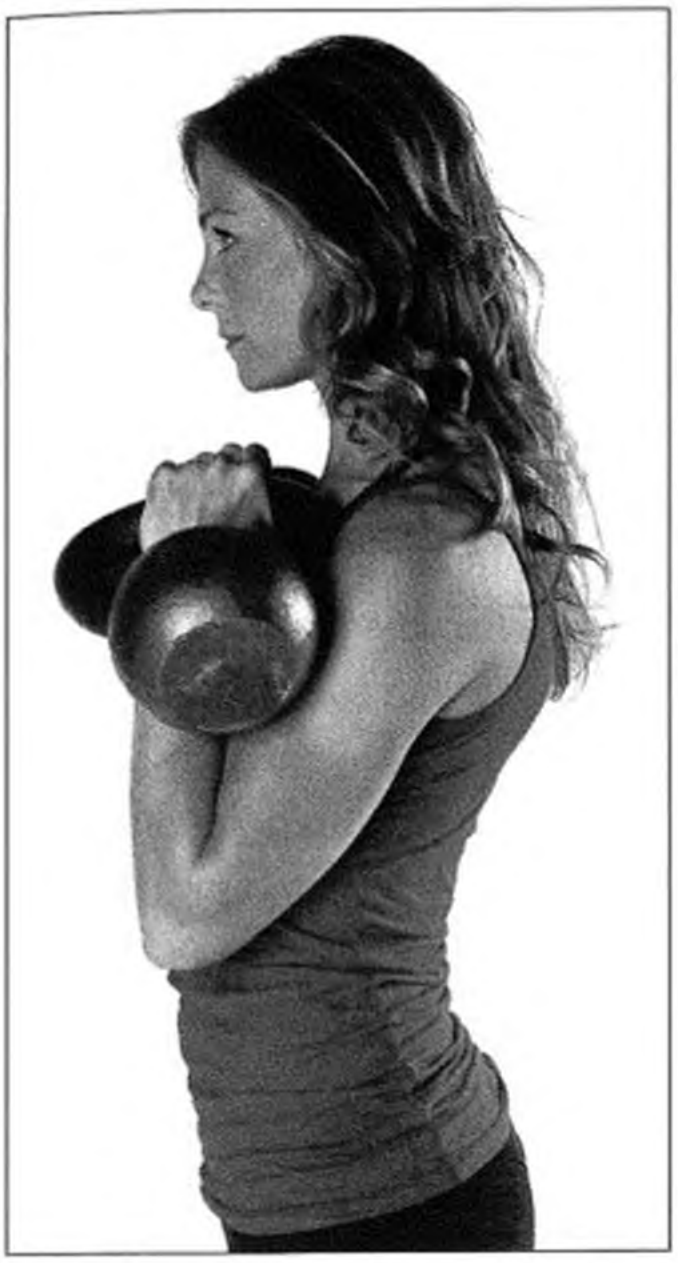


Kiedy robisz nadrzut przed podrzutem, nie chwytaj rączek zaciśniętą dłonią, tylko przeciągnij wyprostowane dłonie przez „ucho" odważników; to uchroni palce przed niebezpieczeństwem.

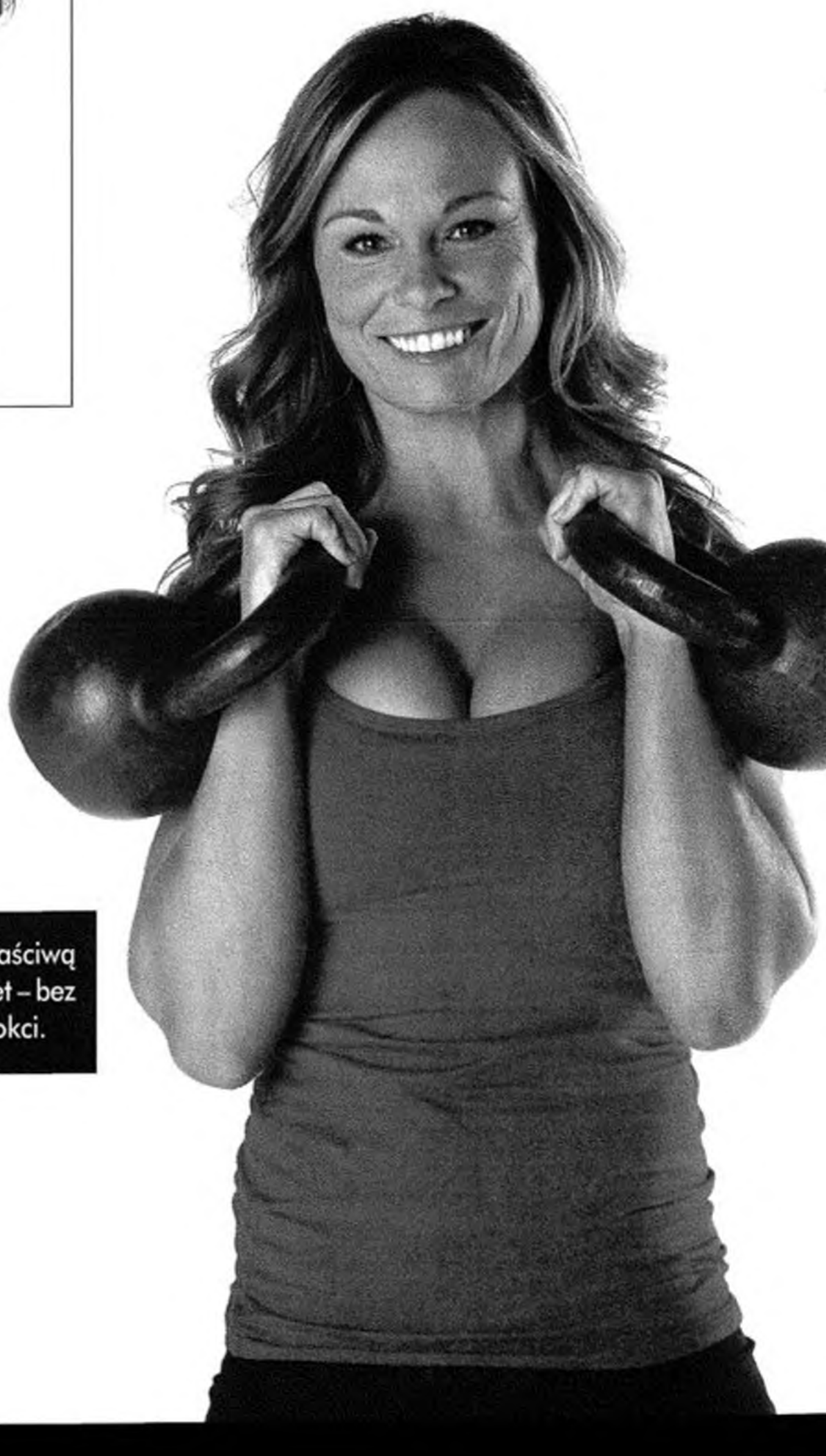
Drodzy Panowie, uważajcie, by w górze nie walnąć jednym odważnikiem o drugi i nie zmiażdżyć sobie palców. Kiedy robisz nadrzut przed podrzutem, nie chwytaj rączek zaciśniętą dłonią, tylko „nawlecz" sobie odważniki na wyprostowane dłonie. W ten sposób uchronisz palce przed niebezpieczeństwem. Nie rób tego jednak przed wyciskaniem, gdyż osłabiłoby to napięcie w mięśniach pchających; wtedy po prostu zachowaj czujność.



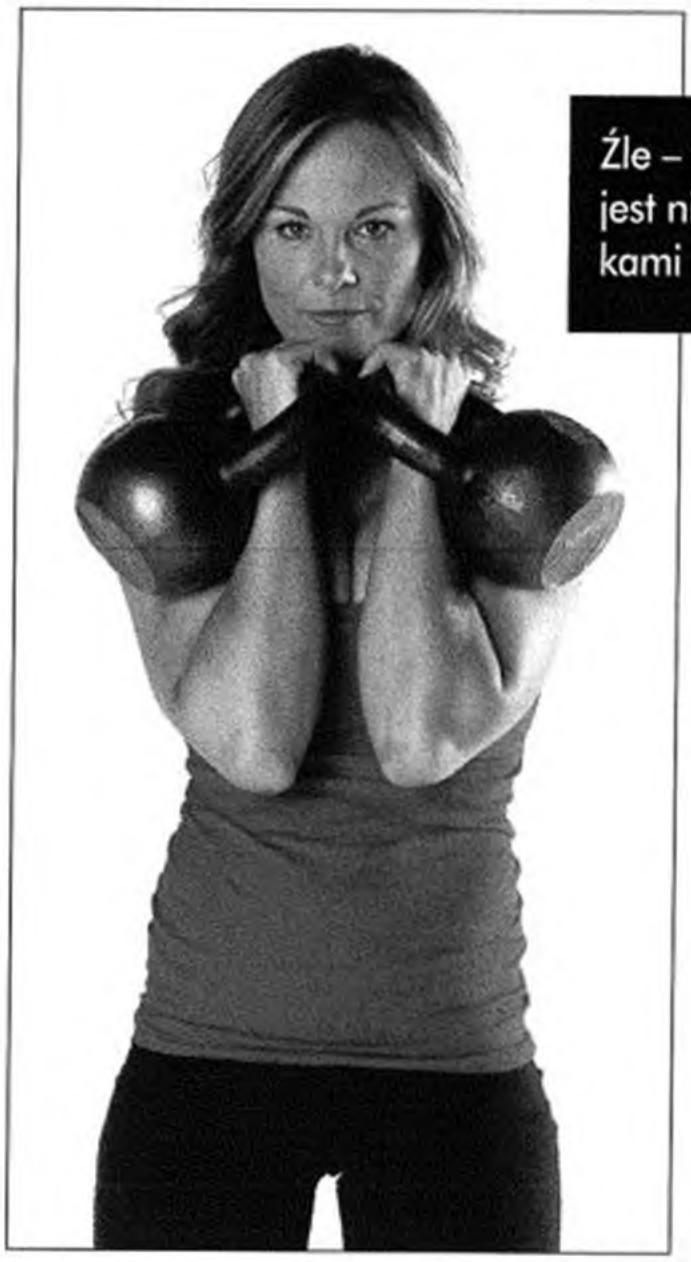
Nie zakleszczaj palców między rączkami odważników! „Nawlecz" odważniki na wyprostowane dłonie.



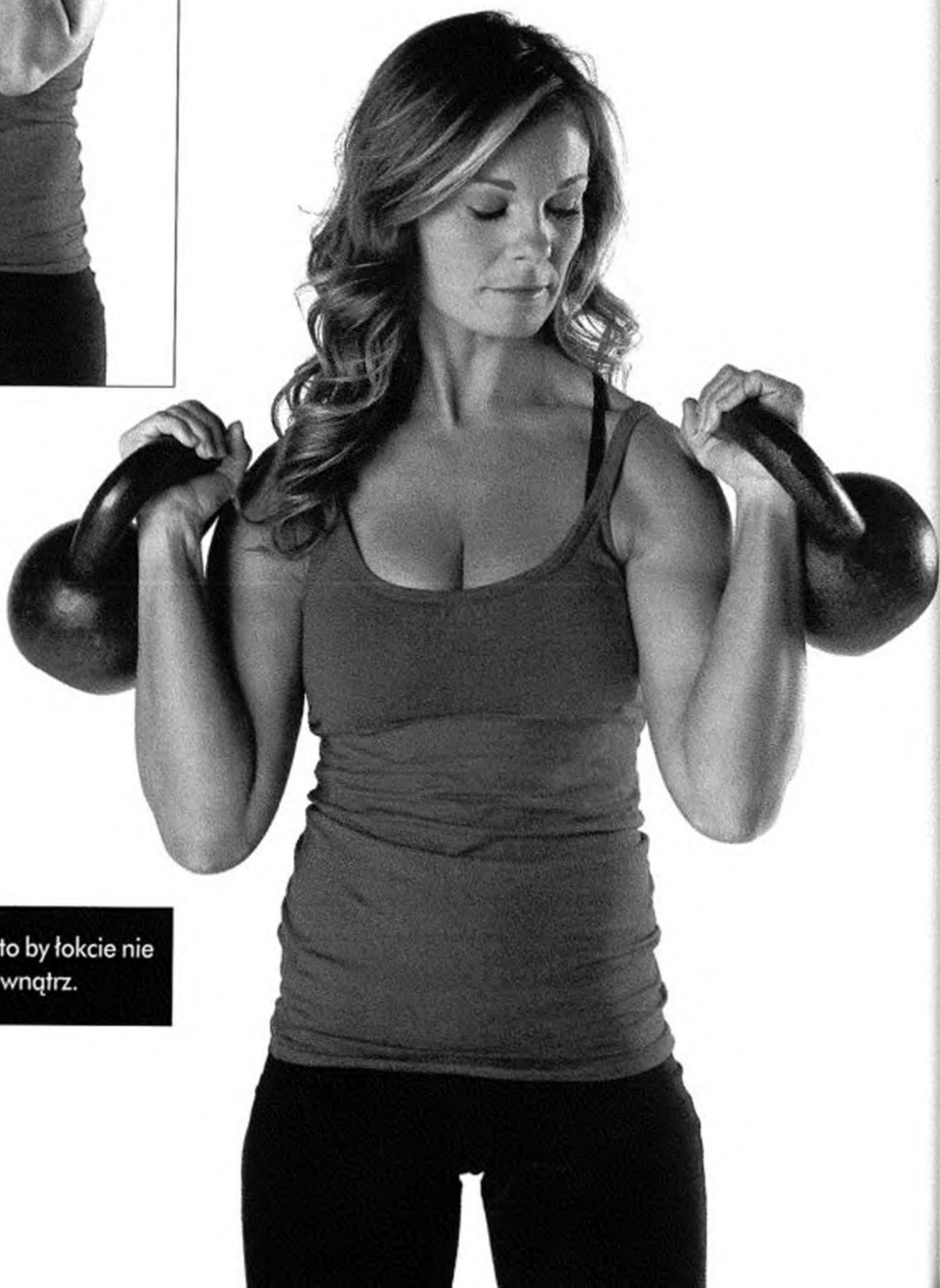
Drogie Panie, w waszym wypadku występuje inny problem. Dbajcie o to, by łokcie nie wykręcały się na zewnątrz. Ponieważ ze względów zdrowotnych bardzo niewskazane byłoby obijanie piersi odważnikami czy rękoma (nie róbcie tego, nawet jeśli to nie boli), musicie wykonywać nadrzut mniej komfortowo – szerzej.



Obie fotografie pokazują właściwą pozycję górą nadrzutu u kobiet – bez ucisku piersi i przeciążenia łokci.



Źle – ponieważ ze względów zdrowotnych jest niewskazane, by obijać piersi odważnikami czy rękoma, nawet jeśli to nie boli.



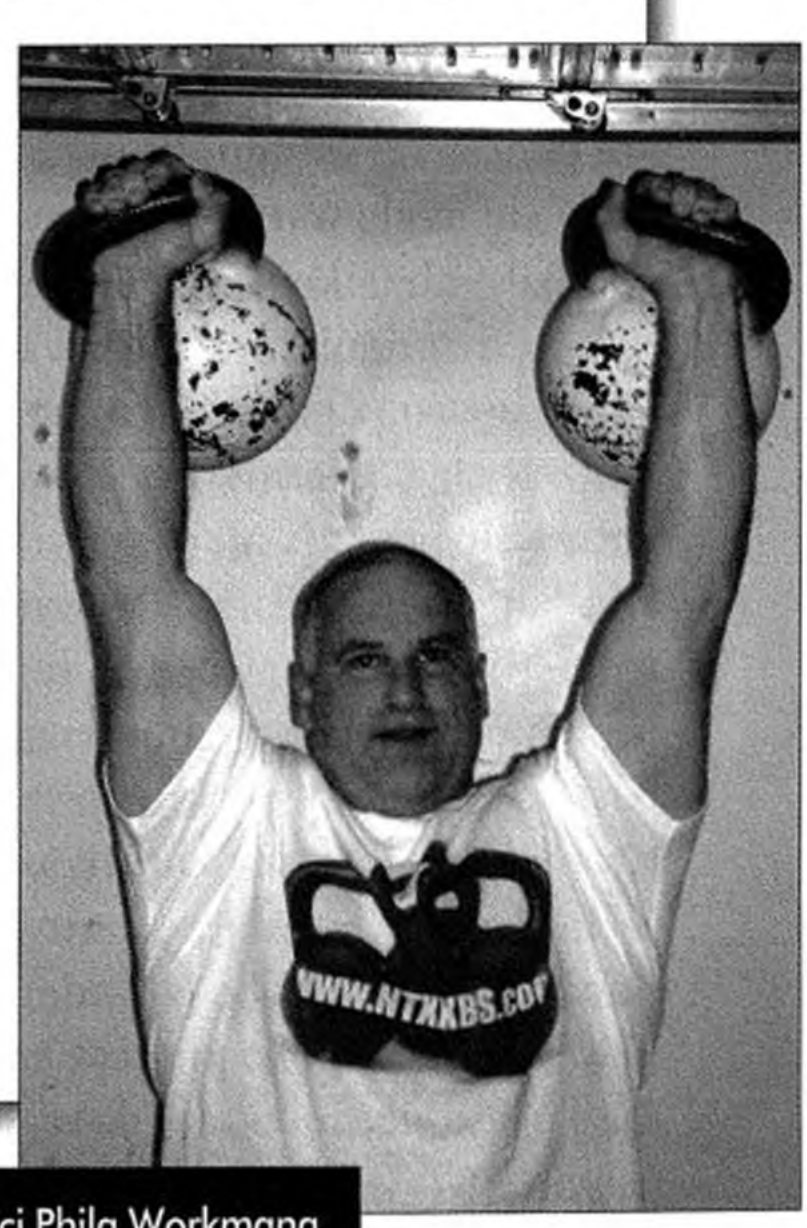
Źle. Trzeba dbać, o to by łokcie nie wykręcały się na zewnątrz.

Wyprostuj ręce!

„Dziś po raz pierwszy tej wiosny założyłam top – napisała na naszym forum Cecilia Tom (RKC) – i robiłam z moją grupą ćwiczenia na ręce przed lustrem [wybaczymy jej to, bo jest kobietą]. Zauważyłam, że moja lewa ręka, tj. biceps i triceps, jest większa od prawej. Pavel pisał: «Szybkie ładowanie ekscentryczne buduje mięśnie. Co ciekawe, nie działa to u towarzyszy, którzy zachowują nieskazitelną technikę; ich bicepsy nie uczestniczą tak bardzo w wytracaniu prędkości». Widocznie moja technika ruchu lewą ręką (moją słabszą) nie jest tak dobra, wyrobiłam więc sobie większe mięśnie po tej stronie i wyglądam teraz jak mutant. W ogóle jak na mój gust mam już za duże ramiona przy swoim niskim wzroście..."

W Rosji nadrzut odważników nie jest klasycznym ćwiczeniem na budowanie bicepsów. Poprawna forma ruchu wymaga rozluźnienia ramion i silnego ciągu z bioder. Jednak trenując Amerykanów w sztuce ćwiczeń z odważnikami zauważyłem coś osobliwego. Szczupli goście, którzy z łatwością przyswajają sobie technikę ćwiczeń, pozostają szczupli. Natomiast wielcy i nieco usztywnieni faceci, tacy jak mistrz powerliftingu Phil Workman, szybko dorzucają kolejne centymetry do obwodu swych i tak potężnych ramion, jeśli wykonują wielokrotne nadrzuty „niepoprawną" techniką, korzystając z siły ramion oraz łapiąc odważniki w dolnej pozycji z nieco ugiętymi łokciami i sztywnymi ramionami.

Choć hamowanie pędu odważników ugiętymi rękoma może rozbudować bicepsy, może je też poharatać. Nie rób tego. W pełni wyprostuj ręce w dolnej pozycji i napnij tricepsy.



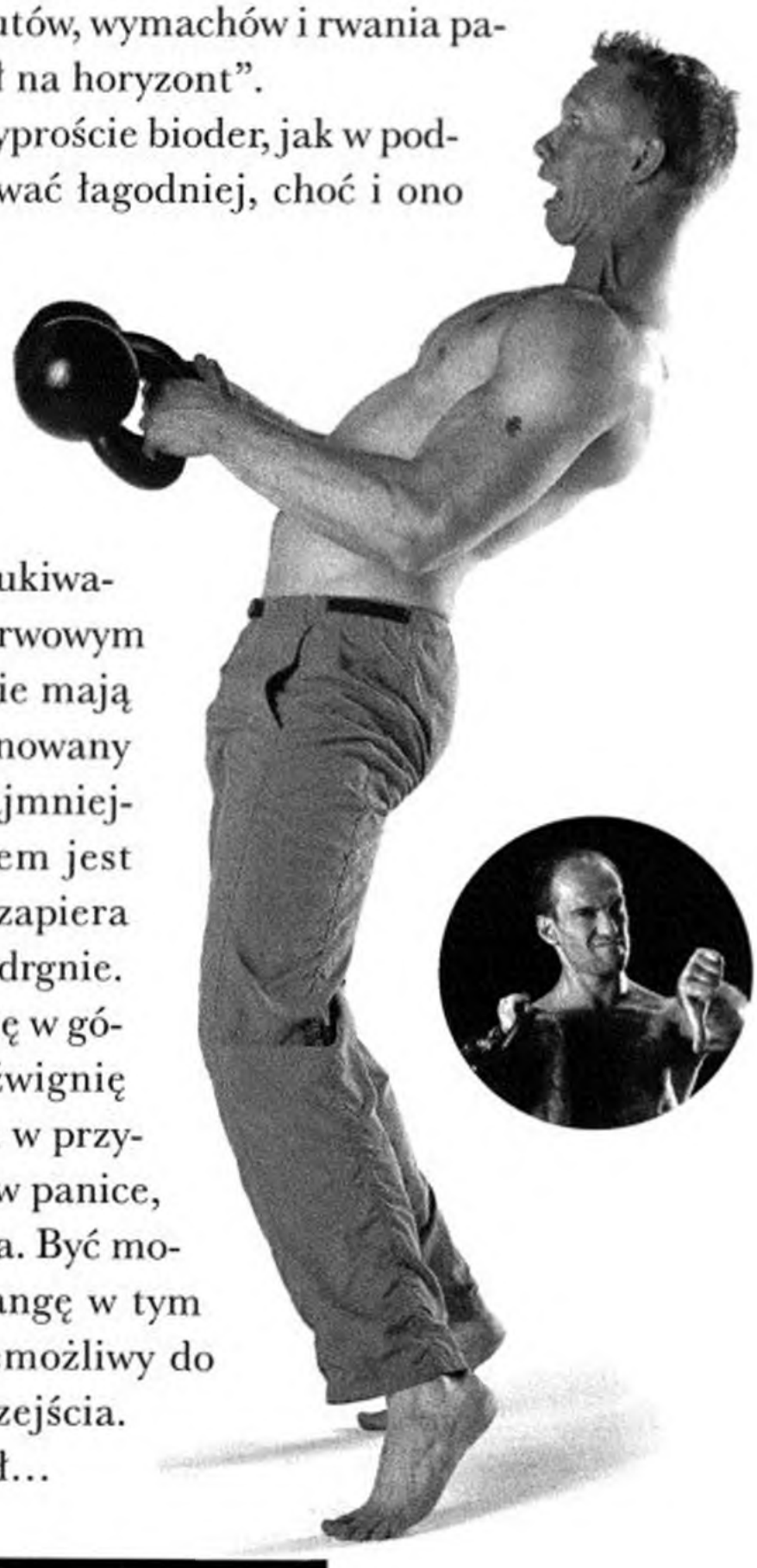
Zdjęcie dzięki uprzejmości Phila Workmana.

Nie próbuj nadrzutu z parą cięższych odważników, dopóki nie jesteś w stanie doskonale wykonać przynajmniej dziesięciu nadrzutów pary lżejszych. Bez większego wysiłku można „bujnąć" odważnikami, wykonując podobny manewr jak w suplesie zapaśniczym. Trzeba tylko ugiąć kolana, pozwalając im iść do przodu, i jednocześnie wygiąć tułów w tył, a odważniki wylądują w górnej pozycji. Nie waż się o tym nawet myśleć!

Takiej nieczystej technice sprzyja odchylanie głowy do tyłu i patrzenie w sufit. Dlatego certyfikowany mistrz RKC Geoff Neupert ma świetną wskazówkę, dotyczącą nadrzutów, wymachów i rwania parą ciężkich odważników: „Patrz w dół na horyzont".

Drugie ugięcie kolan po pełnym wyproście bioder, jak w podrzucie olimpijskim, można potraktować łagodniej, choć i ono nie jest autoryzowane. Nie dźwigasz wystarczająco dużego ciężaru, by zasłużyć sobie na prawo do drugiego przysiadu. Tendencja do robienia go wskazuje na brak zaufania do siły swoich bioder.

Przyjrzyjmy się mechanizmowi oszukiwania podczas treningu. W układzie nerwowym rodzi się nagle wątpliwość, czy mięśnie mają dość siły, aby ukończyć ruch w zaplanowany sposób, i zmieniamy plan na linię najmniejszego oporu. Znakomitym przykładem jest martwy ciąg. Początkujący zawodnik zapiera się mocno nogami, ale sztanga ledwie drgnie. Panikuje więc i pozwala, by wyrwały się w górę biodra, bo zapewnia to lepszą dźwignię (przynajmniej w tym momencie). Jak w przypadku wszystkich decyzji powziętych w panice, również ta jest bardzo krótkowzroczna. Być może faktycznie łatwiej jest ruszyć sztangę w tym punkcie, ale ruch będzie niemal niemożliwy do ukończenia i niebezpieczny w fazie zejścia. A zdawało się, że to taki dobry pomysł...



„Bujnięcie" odważnikami. Nie każ mi wychodzić z samochodu!

Z drugiej strony doświadczony zawodnik będzie mozolił się, by wykonać wszystko poprawnie i pod linijkę. Czuje, że jest strasznie trudno, ale nie idzie na skróty. To samo odnosi się do wymachów, nadrzutów i rwania pary odważników. Ufaj swojej sile. Przebijaj nogami podłogę i napinaj pośladki. Nie pozwól, by rządziły tobą instynkty słabości. Miarą profesjonalisty jest utrzymywanie się w prawidłowym torze ruchu bez względu na to, jak to trudne.

Chwyt i pozycja górna będą różnić się subtelnie w zależności od tego, czy robisz nadrzut przed podrzutem albo wyciskaniem pchanym w odróżnieniu od wyciskania zwykłego. Zajmiemy się tym w instrukcjach dotyczących wyciskania pchanego.

Nie zapominaj o wzorcu oddechu siłowego, o którym czytałeś w książce *Wielkie wejście odważników kulowych*

- ➔ Rób ostry wdech do brzucha przez nos w drodze na dół, gdy odważnik ma znaleźć się w najniższym położeniu.
- ➔ W pozycji górnej rób częściowy wydech z krótkim stęknięciem.
- ➔ Ilekroć kręgosłup jest w sytuacji zagrożenia, „oddychaj za tarczą", tj. miej mięśnie brzucha napięte jak przed odebraniem ciosu.

Gdy jesteś zmęczony, możesz wykazywać objawy innego nawyku, nieodpowiedniego w kontekście dyscyplin siłowych – wzorca oddechu zawodnika wytrzymałościowego.

Są dwie metody koordynacji oddechu z ruchem: anatomiczna i biomechaniczna. Jak wyjaśnia prof. Vladimir Zatsiorsky, „w ćwiczeniach nie wymagających wielkiego wysiłku (takich jak w szkolnej gimnastyce, np. skłony tułowia) wdech powinien być zsynchronizowany z wyprostem tułowia, a wydech ze zgięciem. Nazywa się to *dopasowaniem anatomicznym* faz oddechu do ruchu. W odróżnieniu od tego, gdy generuje się znaczną siłę, wydech powinien zbiegać się z wymuszoną fazą ruchu bez względu na jej kierunek czy pozycję anatomiczną ciała. Tak na przykład wioślarze robią wydech (lub stosują manewr Valsalvy) w fazie przeciągnięcia wiosła (...). Taki oddech nazywa się *dopasowanym biomechanicznie*. W trakcie ćwiczeń siłowych fazy oddechu powinny być dopasowane do ruchu biomechanicznie, a nie anatomicznie".

Za oddychaniem biomechanicznym przemawiają powody natury sprawnościowej i bezpieczeństwa. Po wzięciu porządnego wdechu, będziesz miał ochotę wypuścić trochę powietrza w najniższym położeniu, regulując oddech anatomicznie. Nie rób tego. Możesz dodać drugi wdech w drodze na dół. W trakcie gdy prowadzisz odważniki między nogami, dwukrotnie wciągnij powietrze przez nos szybkimi wdechami jakby z karabinu maszynowego, bez wydychania niczego.

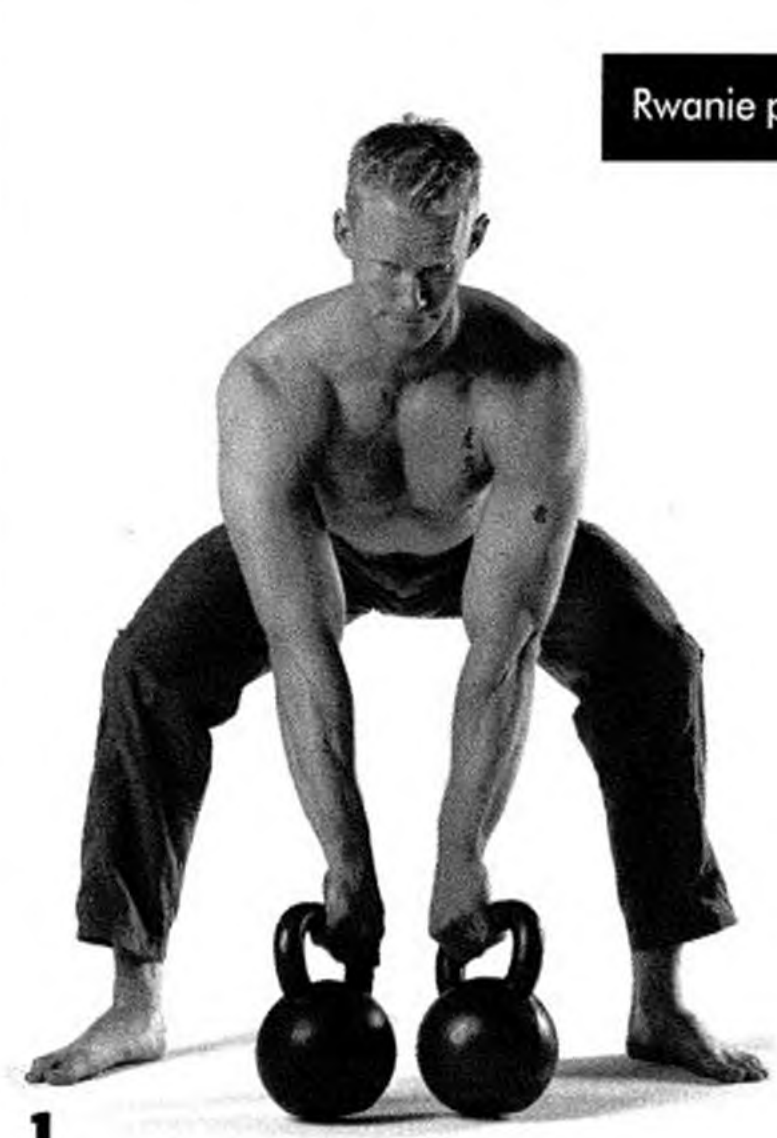
RWANIE PARY ODWAŻNIKÓW — SIŁA CAŁEGO CIAŁA

„Plecy dla ciężarowców są tym, czym bicepsy dla kulturystów" – rzucił kiedyś dr Randal Strossen. Zatem dla nas rwanie dwóch kettli jest tym, czym dla nich uginanie przedramion.

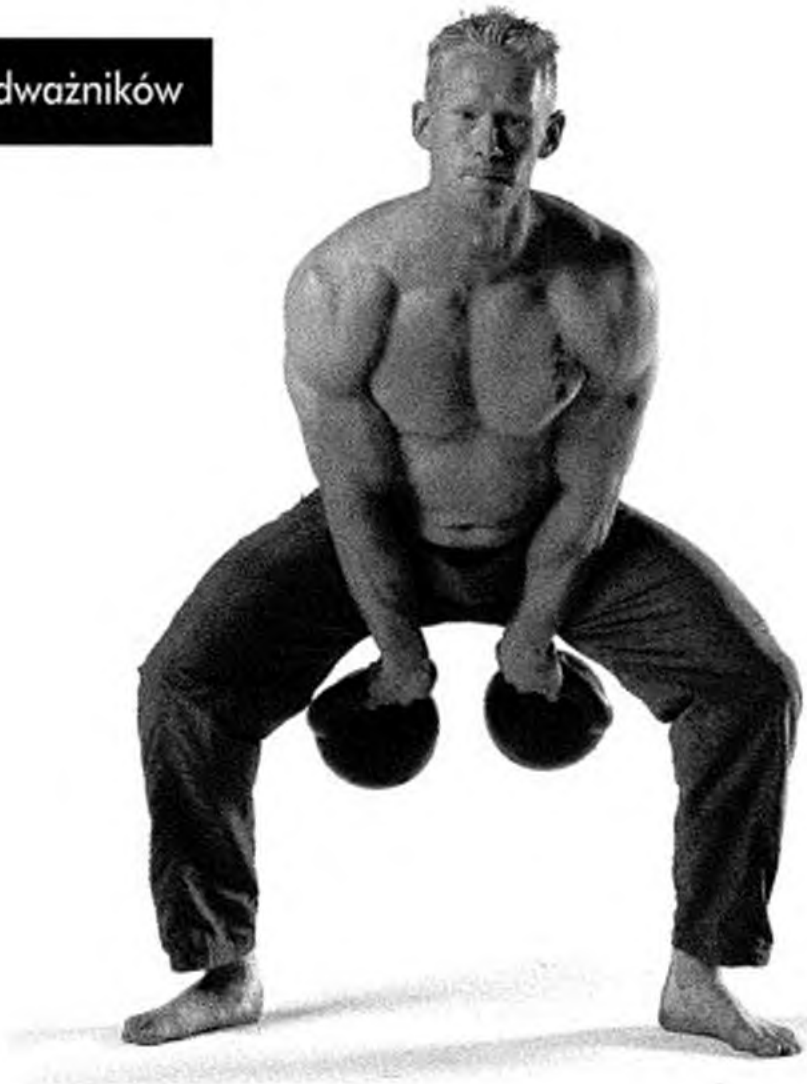
Ćwiczenie to absolutnie nie nadaje się dla początkujących. Oto warunki, które trzeba spełniać na wejściu: mistrzowskie opanowanie rwania jednego odważnika, znakomita mobilność i stabilność barków w ruchu nad głowę, potężny wymach parą odważników i dysponowanie w pomieszczeniu wolną przestrzenią do ich odrzucenia.

Rwij! „Patrz w dół na linię horyzontu." Bądź agresywny. Nie wahaj się. Nie zastanawiaj. Jak zwykle nie kłopocz się drugim ugięciem kolan. Po prostu nabieraj mocy.

Rwanie pary odważników



1.



2.

3.

4.

5.

6.

7.

Przed poprowadzeniem odważników z powrotem w dół między nogi opuść je na klatkę piersiową. W przeciwnym razie wybicie sobie kolan byłoby twoim najmniejszym problemem. Ogromna energia kinetyczna masy równej połowie ciężaru twojego ciała (albo całemu temu ciężarowi) sprawiłaby, że w najlepszym razie wyrżnąłbyś jak placek na ziemię, a w najgorszym zrujnował sobie kręgosłup. Nie chodzi o to, że jesteś za słaby, tylko o relację masy pary odważników do ciężaru twojego ciała. Po prostu nie ważysz wystarczająco dużo, by zakotwiczyć taką rozpędzoną masę.

To tyle na temat podwójnego rwania. Jeśli potrzebujesz bardziej szczegółowych wskazówek, nie jesteś jeszcze gotów do tego ćwiczenia. Znakomity instruktor brazylijskiego jiu-jitsu Roy Harris odmówił kiedyś odpowiedzi na pytania zadane na jego kursie. „Natura twoich pytań zmieni się, w miarę jak będziesz cierpliwie powtarzał tę technikę. Pytasz tylko dlatego, że nie włożyłeś dość czasu w wykonywanie powtórzeń. Kiedy zainwestujesz ten czas, nie tylko sam znajdziesz odpowiedź na swoje pytania we własnym treningu, ale też zmieni się natura tych pytań. To jak zadanie pytania z algebry na lekcji rachunków".

Innymi słowy, jeśli wciąż nie chwytasz idei rwania pary odważników, powinieneś wrócić do podstaw z książki *Wielkie wejście odważników kulowych*.

Rwanie pary odważników (widok z boku).

1. 2.

3.

4.

Rwij! „Patrz w dół na linię horyzontu." Bądź agresywny. Nie wahaj się. Nie zastanawiaj. Jak zwykle nie kłopocz się drugim ugięciem kolan. Po prostu nabieraj mocy.

5.

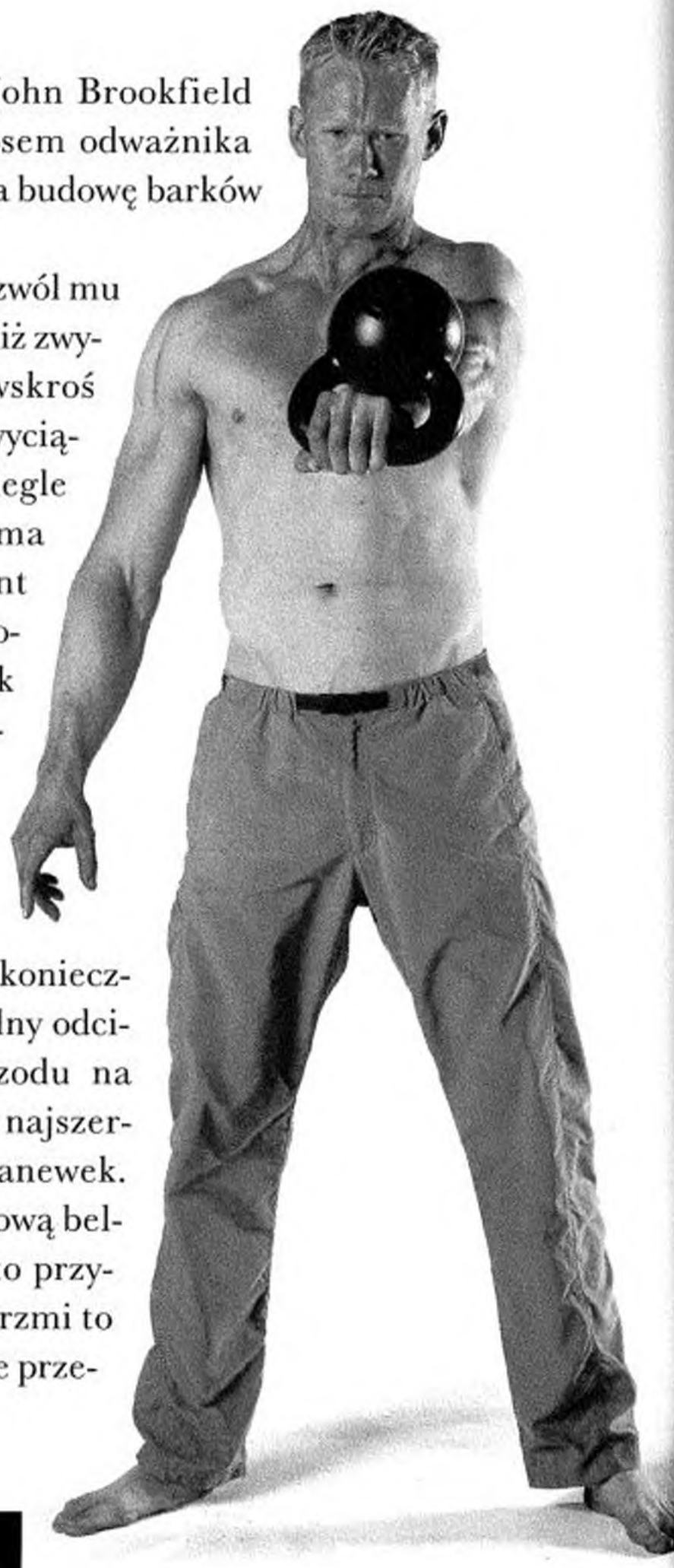
6.

SPECJALNE RWANIE NA ROZWÓJ BARKÓW I GÓRNEJ PARTII PLECÓW

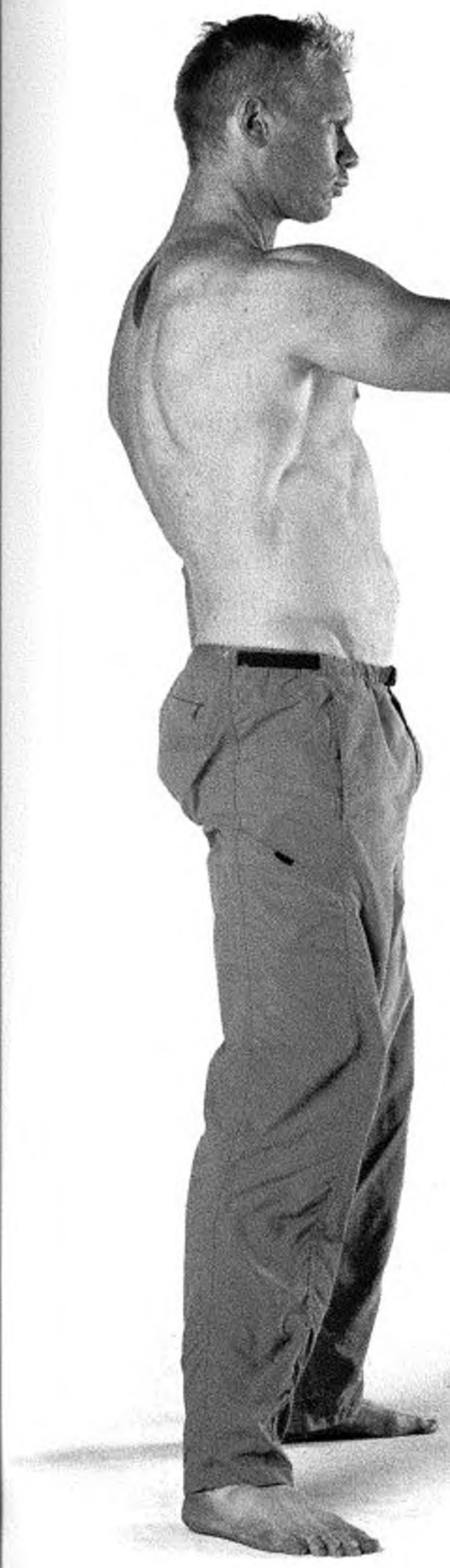
Robią je rosyjscy twardziele. Robią John Brookfield i Donnie Thompson. Rwanie ze wznosem odważnika z przodu to bodaj najlepsze ćwiczenia na budowę barków i górnej części pleców.

Wyrwij odważnik prostą ręką, ale pozwól mu przekoziołkować nad pięścią wcześniej niż zwykle. Po prostu wymierz cios pięścią wskroś rączki! Zakończysz ruch, mając rękę wyciągniętą przed siebie i ustawioną równolegle do podłogi. Jest to ekstremalna forma wznosów przodem. Niechaj na moment twoje ciało znieruchomieje, jakbyś był pomnikiem, a potem sprowadź odważnik z powrotem w tył między nogi do następnego powtórzenia. Będziesz musiał pilnować, by uchwycić rączkę odważnika precyzyjnie w samym środku.

Uwaga: mięśnie proste brzucha, pośladkowe i czworogłowe ud trzeba mieć koniecznie mocno napięte, by zabezpieczyć dolny odcinek pleców. Nie pochylaj się do przodu na palcach. I nie zapomnij napiąć mięśni najszerszych grzbietu oraz wciągnąć barki do panewek. Wyobrażaj sobie, że twoje ciało jest stalową belką, osadzoną głęboko w ziemi, a ręka to przyspawany do niej stalowy dźwigar. Jeśli brzmi to dla ciebie bezsensownie, znaczy to, że nie przećwiczyłeś wystarczająco podstaw.



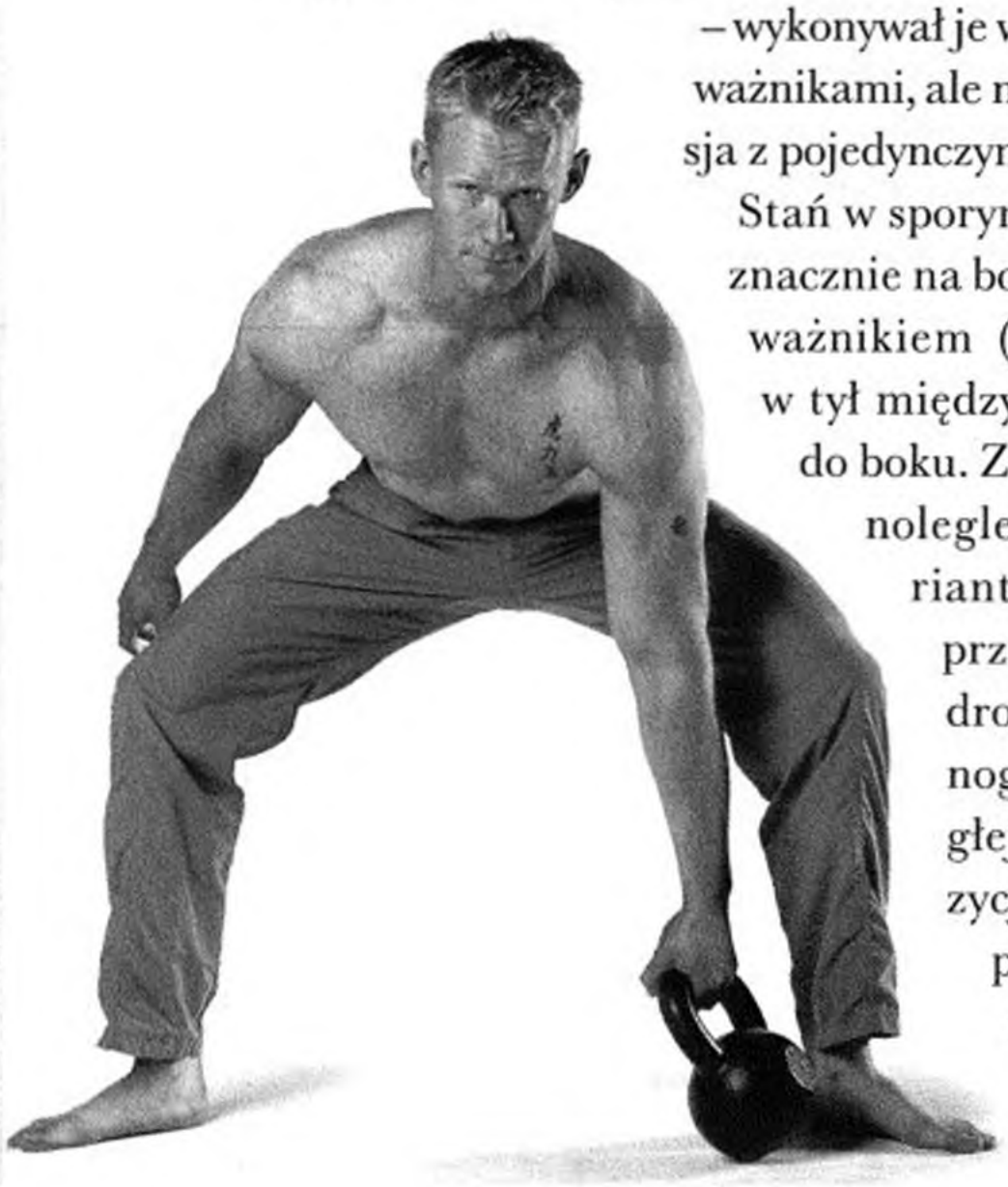
Rwanie ze wznosem z przodu.



Oba mniejsze zdjęcia pokazują, jak pozbawić się wszelkich korzyści z tego ćwiczenia, a nabawić się kontuzji.

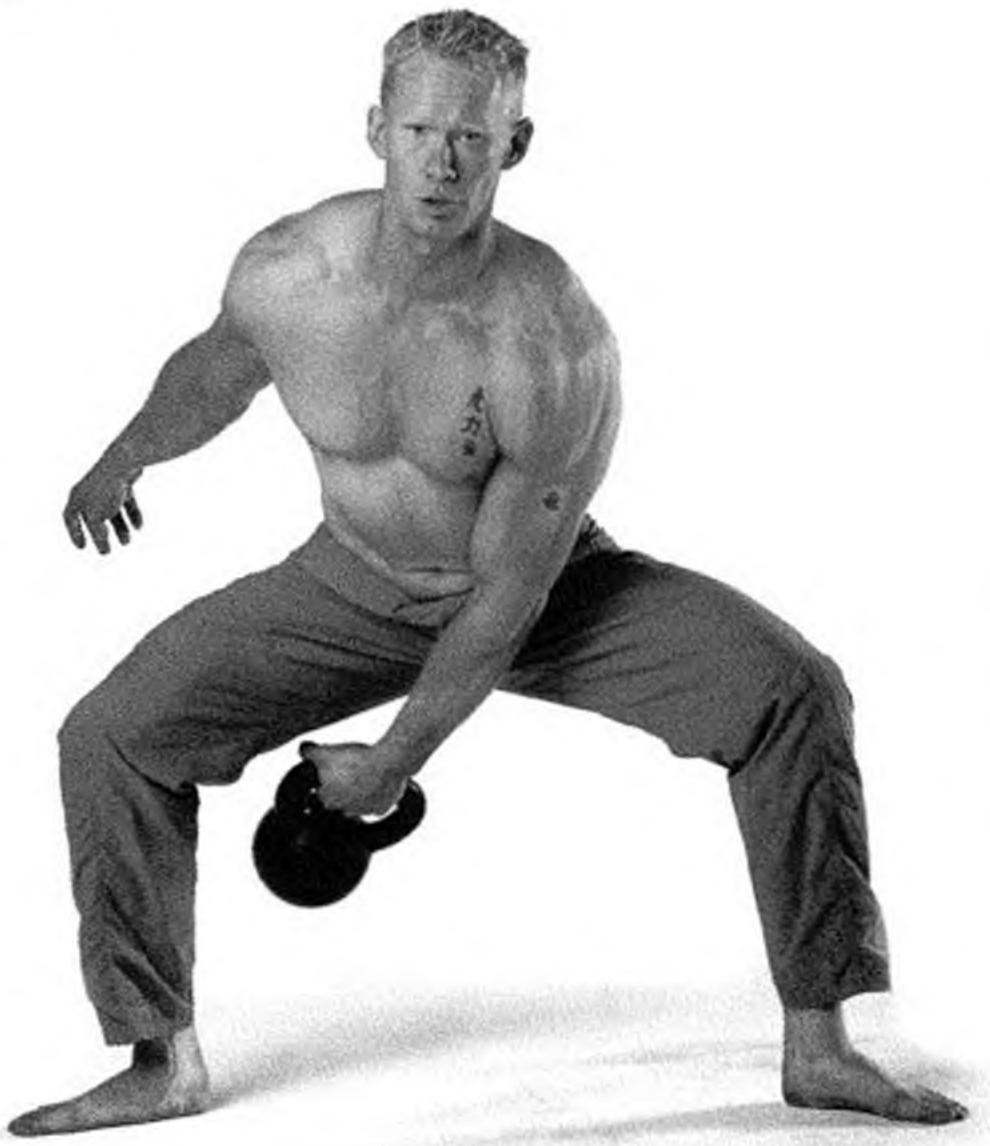
Oprócz tego istnieje też rwanie ze wznosem bocznym – ostatnie słowo w wyrabianiu masy i siły aktonu bocznego mięśnia naramiennego. Widziałem, jak mistrz trójboju Donnie Thompson – który wymyślił to ćwiczenie – wykonywał je w Westside Barbell Club z dwoma odważnikami, ale nie próbuj takiej sztuki w domu. Wersja z pojedynczym kettlem jest wystarczająco trudna.

Stań w sporym rozkroku, kierując stopy i kolana znacznie na boki (pozycja żaby). Zrób wymach odważnikiem (odpowiednio lekkim) pod kątem w tył między nogami i „wyrwij" go prostą ręką do boku. Zakończ, mając rękę ustawioną równolegle do podłogi – to ekstremalny wariant wznosów bocznych. Zrób chwilę przerwy i pozwól, by odważnik powędrował z powrotem pod kątem między nogi w płaszczyźnie niemal równoległej do barków. Tu widać, po co była pozycja żaby – ma uchronić ci kolana przed niszczycielską siłą rozpędzonej kuli, ale mimo wszystko musisz uważać.



1.

Rwanie ze wznosem bocznym.



2.

Rwanie ze wznosem bocznym – ostatnie słowo w wyrabianiu masy i siły bocznej części mięśnia naramiennego.

3.

WYCISKANIE PCHANE „WIKINGA"

Wyciskanie pchane jest znakomitym ćwiczeniem na zbudowanie mięśni czworogłowych ud i tricepsów, a ponadto stanowi drogę na skróty do opanowania podrzutu. W wersji klasycznej przykucałbyś z odważnikiem na klatce piersiowej, a potem gwałtownie wyrzucał go siłą nóg i pchnięcia ręki. Odmiana opracowana przez instruktora Kennetha Jaya jest moim zdaniem efektywniejsza, a jednocześnie bezpieczniejsza i łatwiejsza do opanowania.

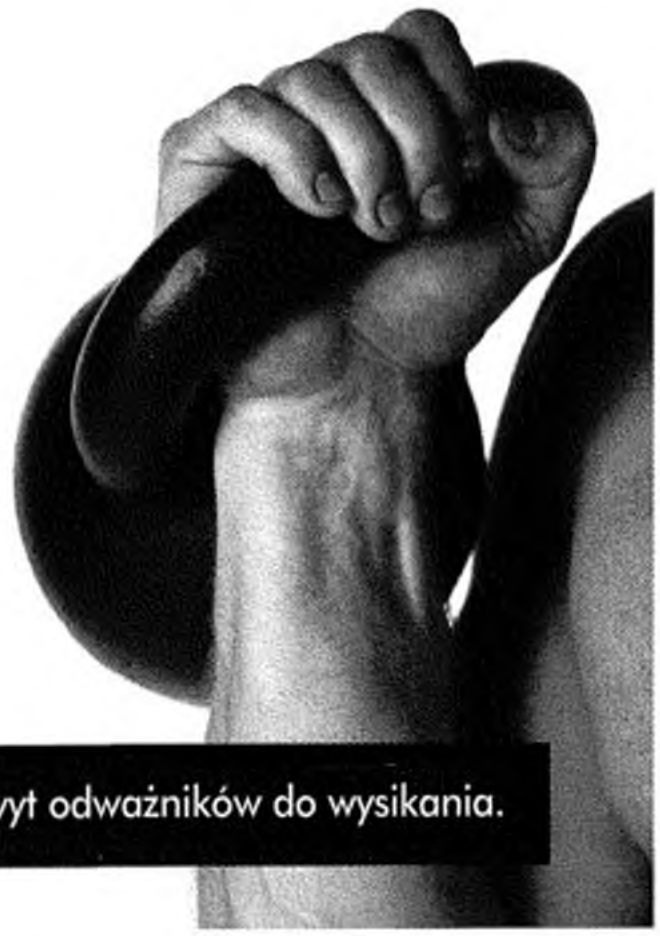
W klasycznym ćwiczeniu początkujący zawodnik zderza się z dwoma problemami. Pierwszym jest odpowiednie zgranie przykucnięcia z wyrzutem z nóg. Drugim jest tendencja do utraty napięcia brzusznego, które ma krytyczne znaczenie dla zabezpieczenia pleców. Łatwo można pozwolić na mimowolne pochylenie się tułowia, co zwiększa liczbę powtórzeń, ale może wywinąć przykry numer kręgosłupowi.

Wyciskanie pchane Wikinga rozwiązuje oba te problemy z genialną prostotą . Zamiast odpoczywać między powtórzeniami z odważnikiem opartym na klatce Kenneth robi pauzę w chwili wyprostu ręki. Potem pozwala, by odważnik obniżył się na klatkę, ugina kolana i natychmiast wyskakuje w wyciskaniu pchanym. Rozpoczynanie ruchu z pozycji górnej mobilizuje do spięcia mięśnie brzucha i w naturalny sposób reguluje rytm pracy nóg. Zawodnik nie ma już tendencji do zbyt głębokiego uginania kolan czy do chwili zawahania w dole, ponieważ ruch jest naturalny jak wyskok.

Różne typy chwytu do różnych ćwiczeń

We wszystkich ćwiczeniach z podnoszeniem kettli nad głowę należy ustawić rączkę odważnika w taki sposób, aby obciążony był kraniec dłoni od strony małego palca, a nadgarstek nie przeginał się do tyłu. Gdy zadbasz o to, możesz potem wybrać – zależnie od ćwiczenia – jeden z dwu chwytów: równoległy lub skośny.

W tym pierwszym chwytasz środek rączki tak, by biegła równolegle przez dłoń. Równoległy uchwyt miażdżący jest niezbędny do zwykłego wyciska-



Chwyt odważników do wysikania.

Chwyt odważników do wyciskania pchanego i podrzutów.

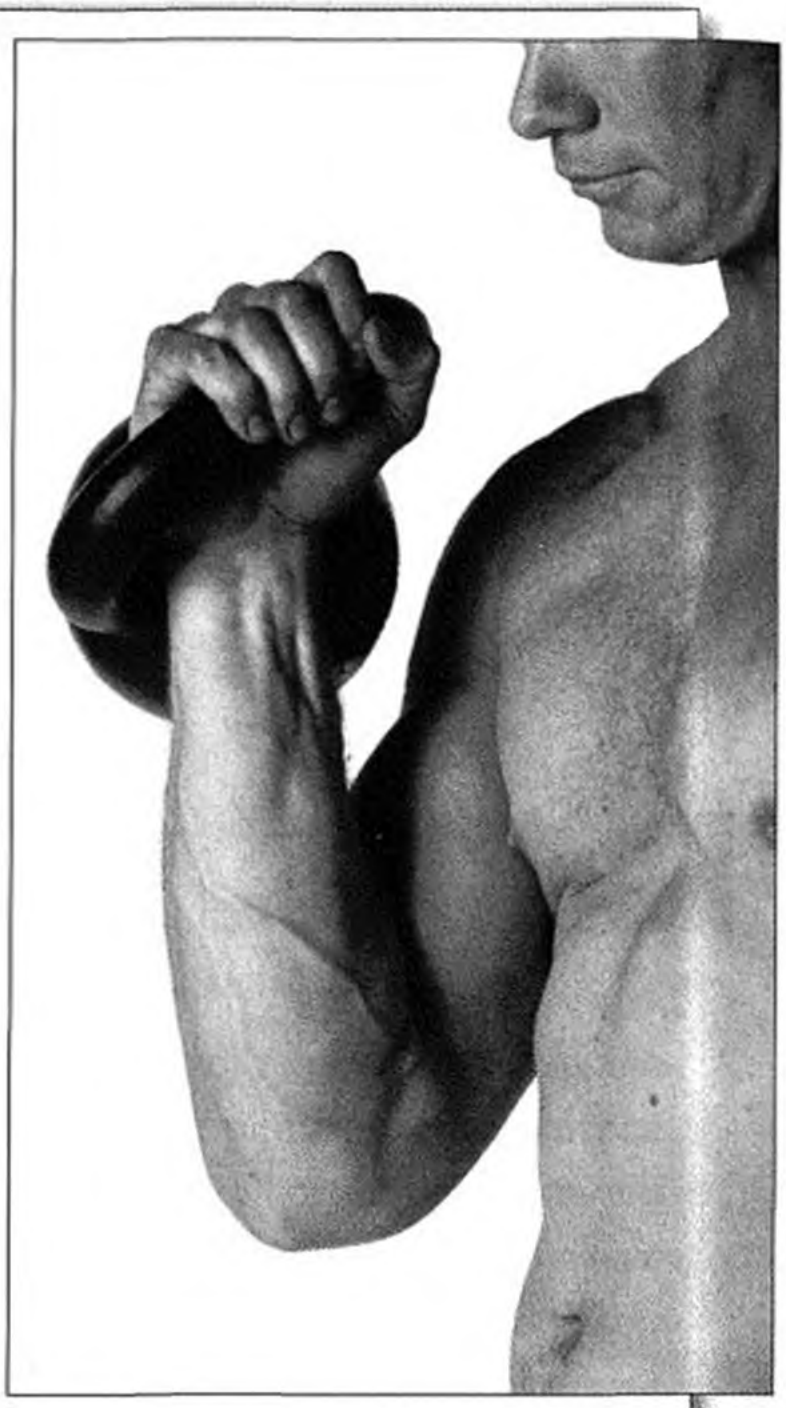
nia żołnierskiego. „Miażdżenie" rączki nie tylko zwiększa twoją siłę na zasadzie zjawiska irradiacji (patrz *Power to the People!* oraz *Nagi wojownik*), ale ucisk podstawy dłoni aktywizuje też mechanoreceptory („włączniki") odpowiedzialne za pobudzania bicepsa. Co ciekawe, bicepsy są silnie zaangażowane w wyciskanie – głowa długa napina bark, czyli unosi ramię. Dlatego właśnie trójboiści mają wielkie bicepsy bez hańbienia się uginaniem przedramion.

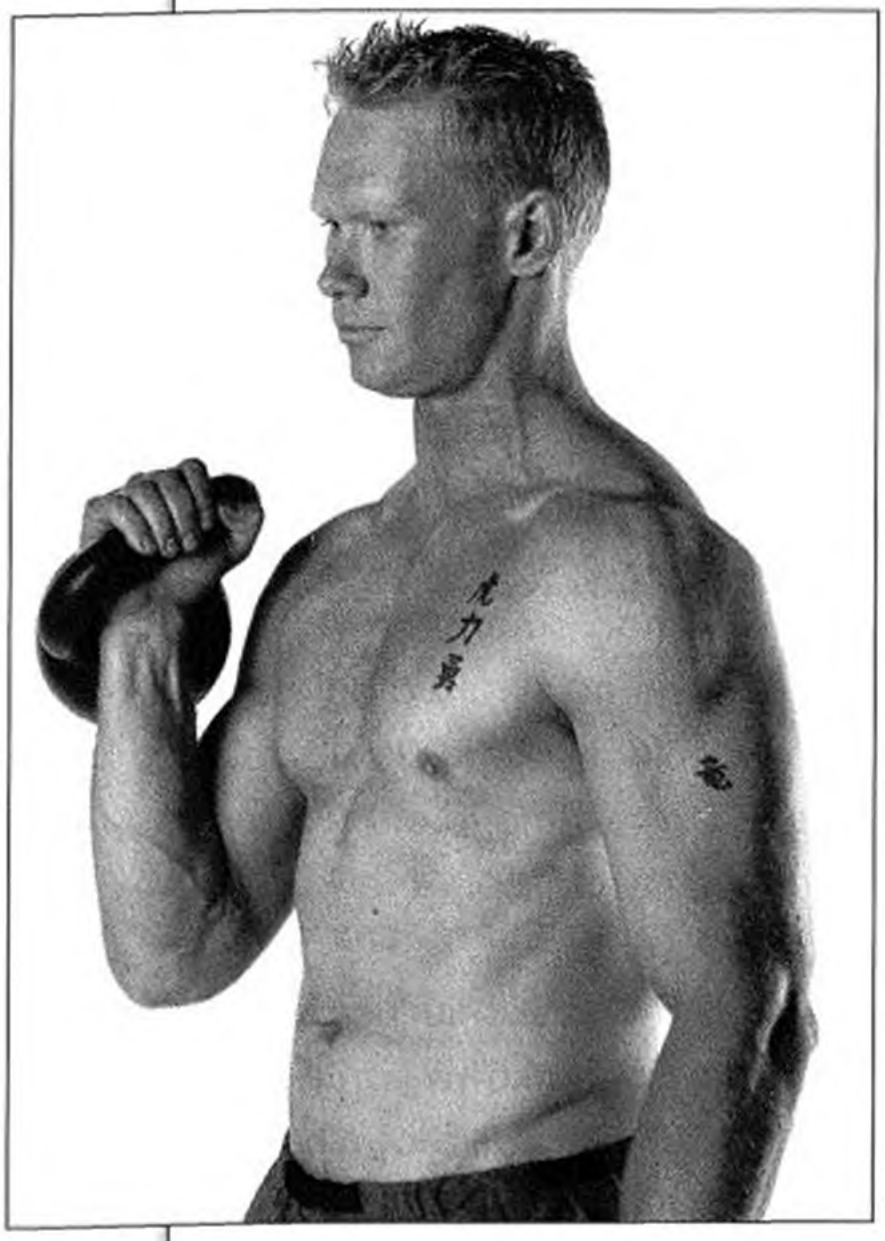
Powyższe uwagi nie stosują się jednak do wyciskania pchanego, wyciskania na tempo i podrzutów. W tych ćwiczeniach ruch jest zapoczątkowany z nóg, nie potrzeba więc pomocy bicepsów, a tylko silnych tricepsów do ukończenia zadania. Dlatego „zgniatanie" rączki czy obciążanie podstawy dłoni nie są konieczne. Skoro zaś odpadają te wymogi, możesz tym bardziej obciążyć „włącznik" tricepsu, który znajduje się na skraju dłoni pod małym palcem. Efekt ten uzyskuje się przez chwycenie rączki po skosie, tak by złapać jeden róg kciukiem i ułożyć rączkę po przekątnej dłoni; ciężar ma spoczywać praktycznie na nadgarstku. W takim ułożeniu nie trzeba w ogóle ściskać rączki i można biernie zwinąć palce.

Oprócz tego, by rozluźnić bicepsy (z których w wyciskaniu pchanym i podrzutach mamy więcej szkody niż pożytku) oraz dodatkowo wzmocnić tricepsy, warto stosować uchwyt skośny w tych ćwiczeniach, tak żeby nie kojarzyły się one ze zwykłym wyciskaniem.

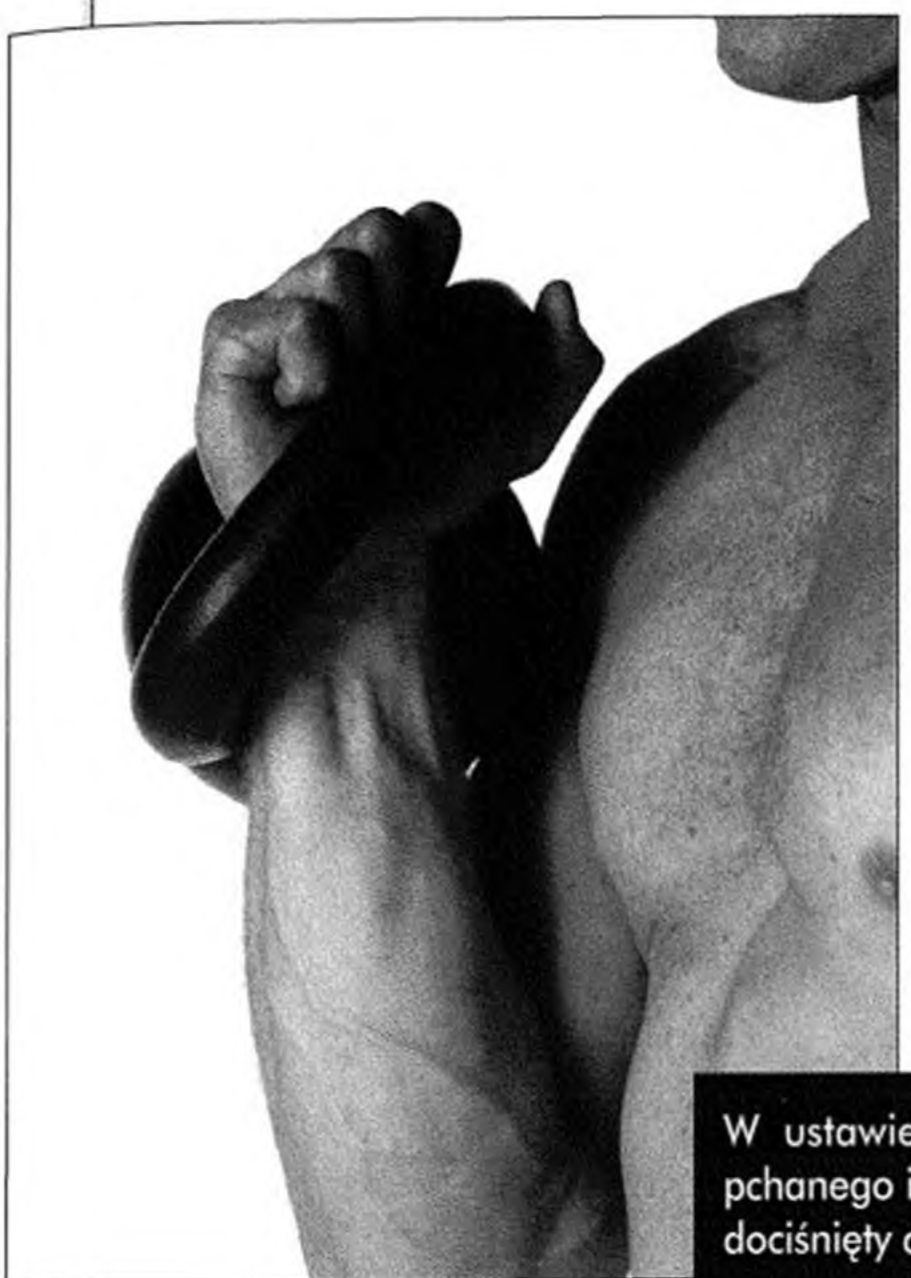
W starych dobrych czasach, gdy sztangiści olimpijscy jeszcze wyciskali, eksperci radzieccy ostrzegali przed możliwością szkodliwego przeniesienia nawyków z podrzutu na wyciskanie. To drugie wymaga odprężenia ramion, a pierwsze napięcia ich. Jeśli ci się to pomiesza, dysponujesz mniejszą siłą w obu ćwiczeniach.

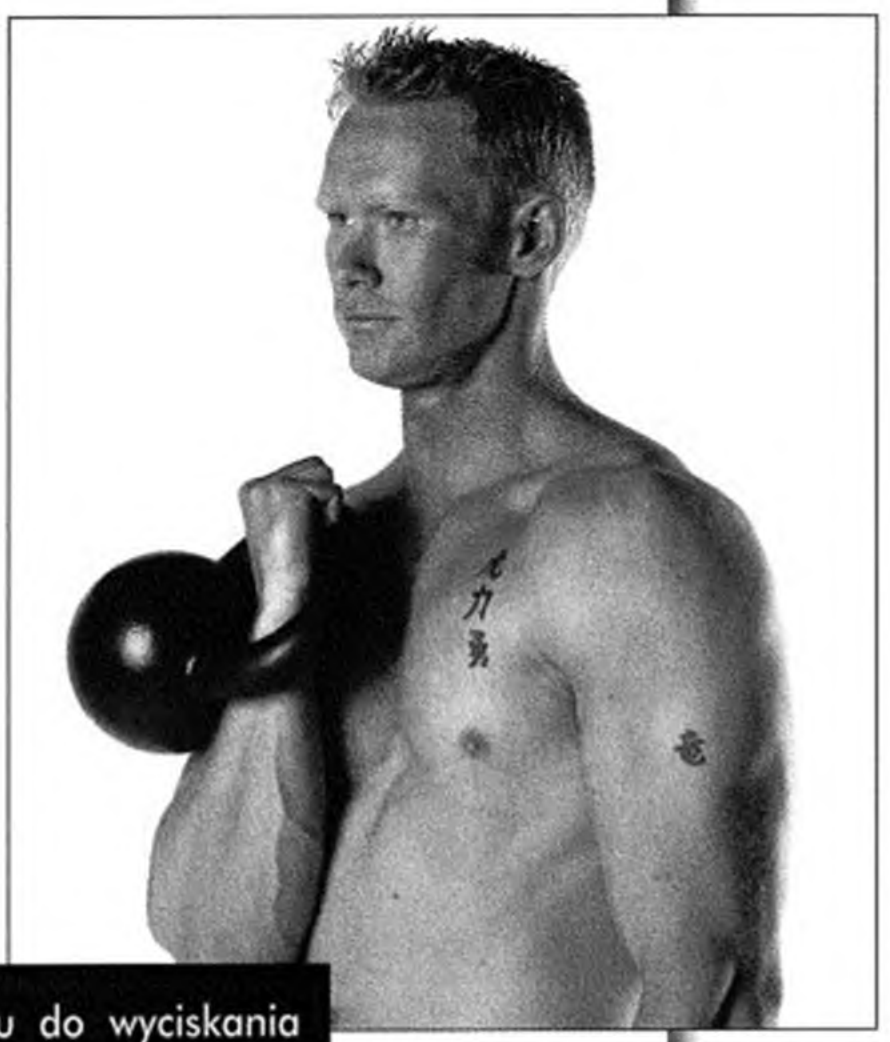
Zawodnik ćwiczący z odważnikami ma tu luksus stosowania odmiennego chwytu, co pozwala na wyraźnie odróżnienie serii zwykłego wyciskania od wyciskania pchanego i podrzutów. Pomocne jest też nieco inne ustawianie odważnika.



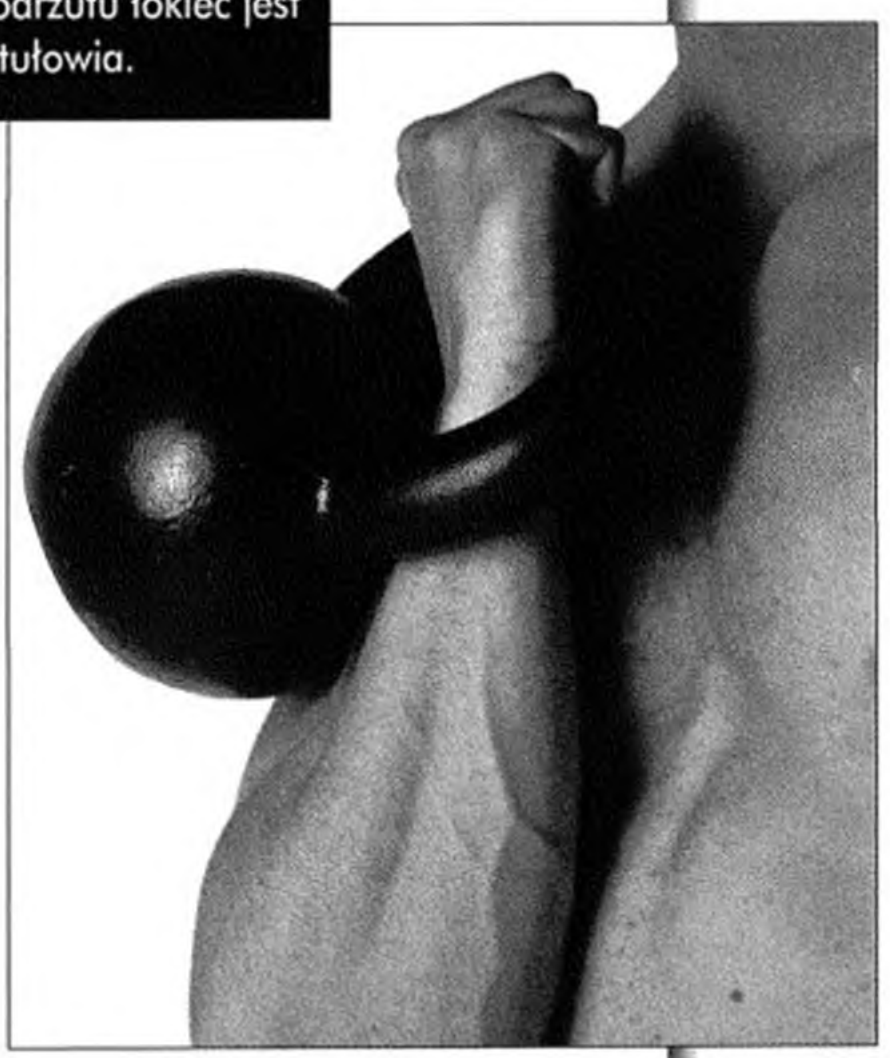


Podobnie jak w wypadku innych ćwiczeń, miej pięść zaciśniętą, by podłączyć obciążenie do bicepsów i uzyskać pełniejszą stabilizację barku w wiatraku czy ćwiczeniach typu „Powtań!" Nie trzeba jednak miażdżyć rączki tak mocno jak w wyciskaniu. Miażdż ją natomiast w wyciskaniu pochylonym, gdyż do zachowania stabilności w trakcie tego trudnego ćwiczenia potrzeba dodatkowej stabilizacji ze strony bicepsa





W ustawieniu do wyciskania pchanego i podrzutu łokieć jest dociśnięty do tułowia.



Do rwania stosuj uchwyt równoległy. Chwyt skośny sprawia, że odważnik i ciało zawodnika mają skłonność do nabierania ruchu wirowego, co wymusza mniejszą eksplozywność. Gdy wykonujesz wielokrotne powtórzenia rwania (jak w „rytuale przejścia" z książki *Wielkie wejście odważników kulowych*), otwórz dłoń. Jednak w celu zachowania kontroli chwytaj rączki w górnej pozycji wyciskania pary odważników.

Zalecane ustawienie po nadrzucie odważnika do wyciskania pchanego i podrzutu.

Przejdźmy do subtelniejszych detali.

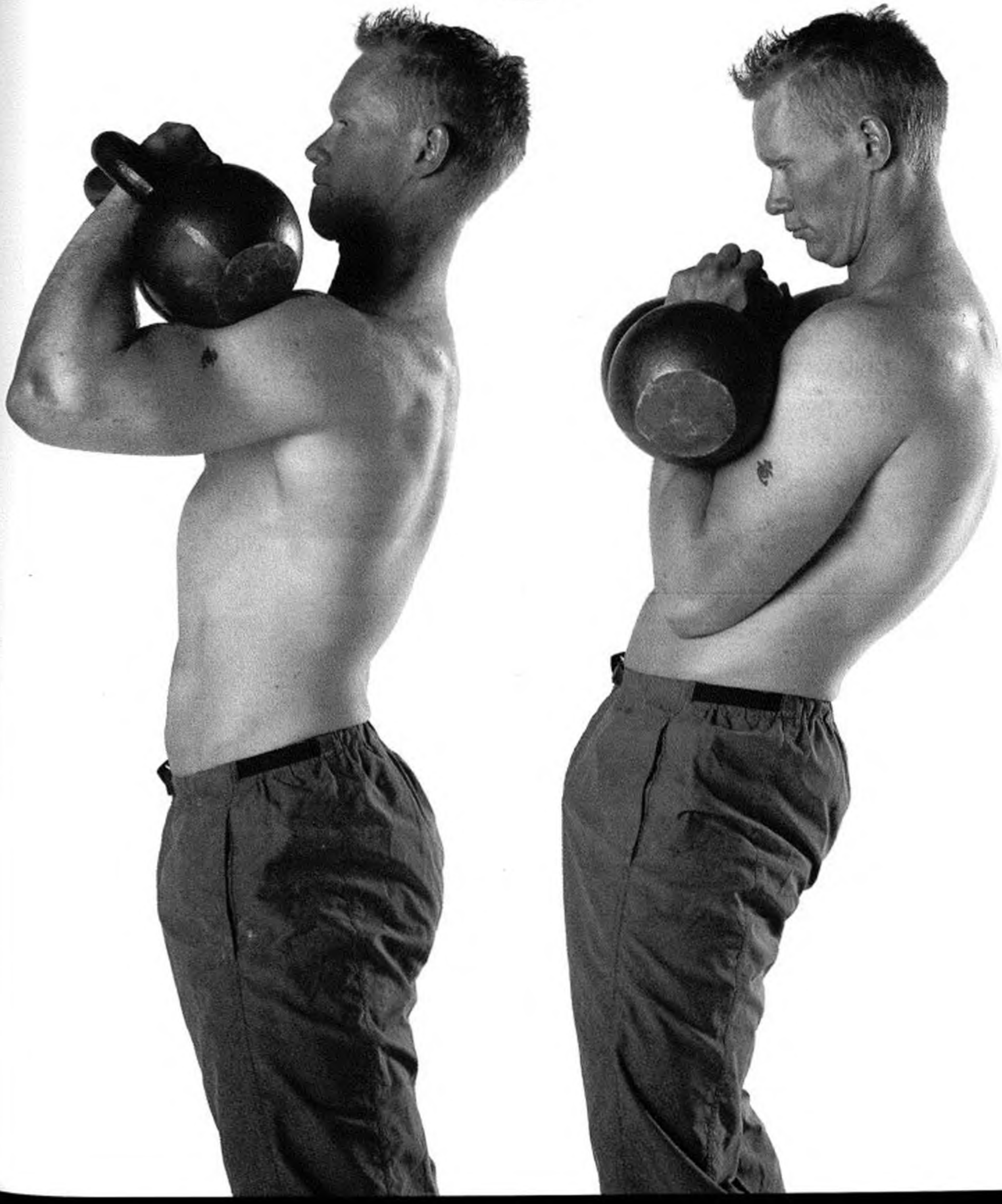
Nadrzuć odważnik, trzymając go chwytem za róg (opisanym w ramce na s. 53), a nie równoległym, jaki poznałeś w *Wielkim wejściu odważników kulowych*. Za pierwszym razem zatocz ręką łuk i pomóż sobie drugą ręką. Znajdź słodki punkt, w którym możesz usadowić odważnik. Rozsuń, a potem podwiń palce.

Ponieważ za oderwanie odważnika od klatki piersiowej nie są odpowiedzialne barki i mięśnie najszersze grzbietu, tylko nogi, inne jest ustawienie ciężaru. Zamiast opierać odważnik na spiętym jak sprężyna i ustawionym pionowo przedramieniu, nie pozwalając, by dotykało ono klatki piersiowej, niechaj odważnik potoczy się ku trójkątowi łokcia. Ciasno przywrzyj łokieć do tułowia. Niejako pomijasz ramię i bark, a podłączasz ciężar bezpośrednio do usztywnionego torsu. „Optymalna transmisja siły wychodzącej z ramion i nóg wymaga sztywnego torsu" – podkreśla specjalista biomechaniki kręgosłupa prof. Stuart McGill.

Wykonaj nadrzut i „zjednocz się z odważnikiem". Odrobinę unieś klatkę piersiową, tak by odważnik wspierał się bardziej na tułowiu niż na barkach. Ale nie przesadzaj i nie nadymaj klaty ani nie wciągaj żeber, wbijając łokcie w żołądek.

Przesadzony nadrzut niby-sztangowy.

Przesadzony nadrzut niby-odważnikowy.



Przez cały czas trwania serii trzymaj kark w pozycji neutralnej, nie odchylaj go do tyłu. Gdy rozciąga się kark, odruch dodaje siły tricepsowi. Brzmi to zachęcająco, jednak niestety zwykle dostaje się to w pakiecie z osłabieniem mięśni brzucha i przeprostem dolnego odcinka pleców. Jedno i drugie może zwiastować kłopoty z kręgosłupem. Dr Eric Cobb proponuje kompromis: zachowywać kręgosłup w ustawieniu neutralnym, ale wyprowadzając wyciskanie pchane patrzeć do góry. „Niemniej na etapie ekscentrycznym, zwłaszcza jeśli wykonuje się wielokrotne powtórzenia, zalecałbym patrzenie w dół przy neutralnym ustawieniu karku. Niektórym zawodnikom zapewnia to lepszą kontrolę ruchu ekscentrycznego, a ponadto pozwala skorzystać z odruchów ocznych w kolejnej, koncentrycznej fazie, jeśli powraca się wtedy do spojrzenia w górę." Cobb ostrzega, że takie skoordynowanie ruchów oczu z ćwiczeniami w szybkim tempie może wymagać sporo czasu, a ponadto niektórzy towarzysze mogą mieć z tym trudności wynikające z wielu różnych powodów. W takim wypadku Cobb doradza, by patrzeć wprost przed siebie.

Po zrobieniu nadrzutu zwęź rozstaw nóg. Najmocniejszą pozycję do wyciskania pchanego i podrzutów zapewni rozstawienie stóp na szerokość barków. Wynieś odważnik nad głowę dowolnym sposobem, jaki ci odpowiada, a potem opuść go na klatkę piersiową.

Wyciskanie pchane Wikinga

1.

2.

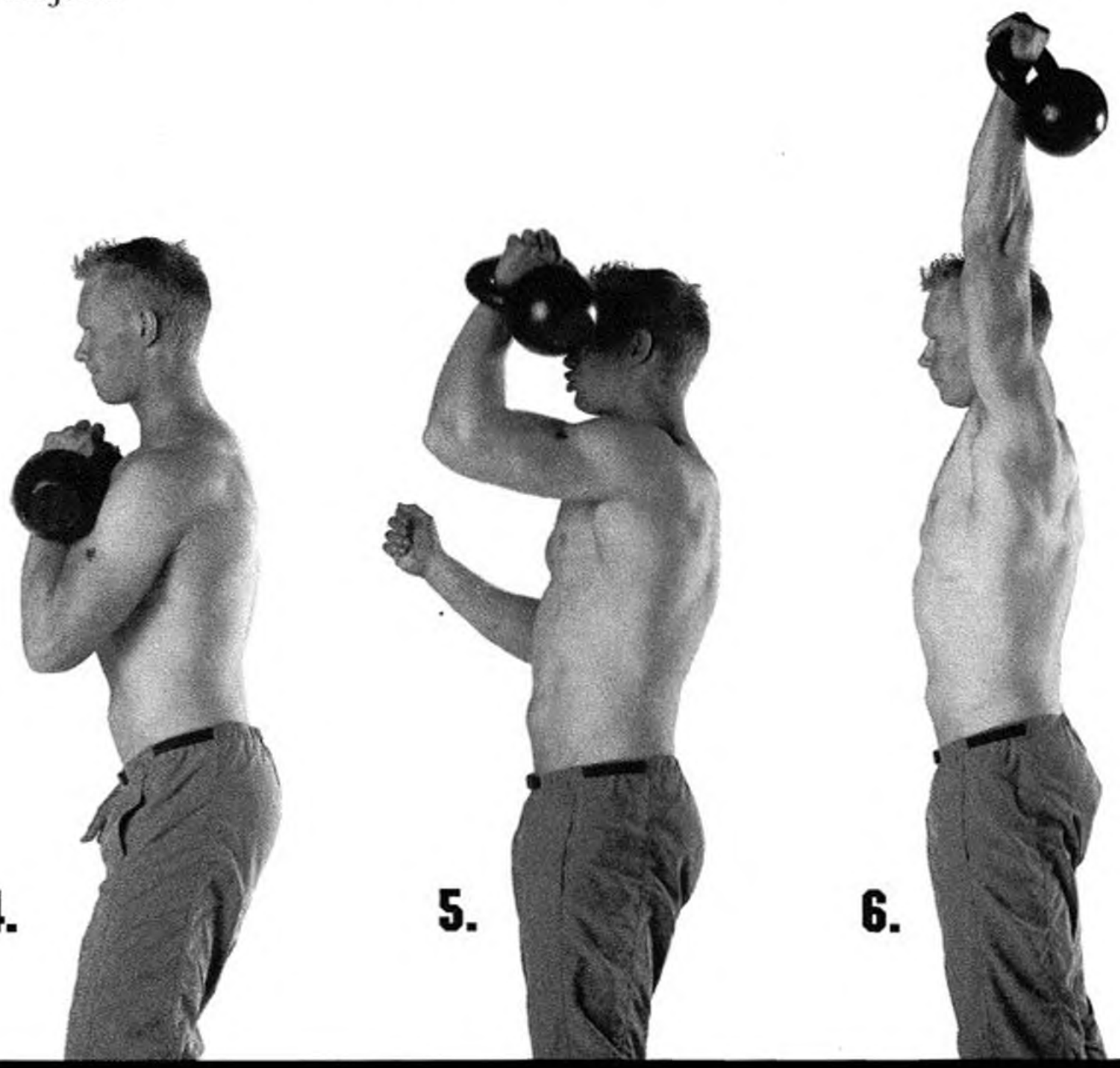
3.

Odpręż ramiona. Ta umiejętność przyjdzie, gdy wykonasz odpowiednio wiele powtórzeń z lekkim odważnikiem i się zmęczysz.

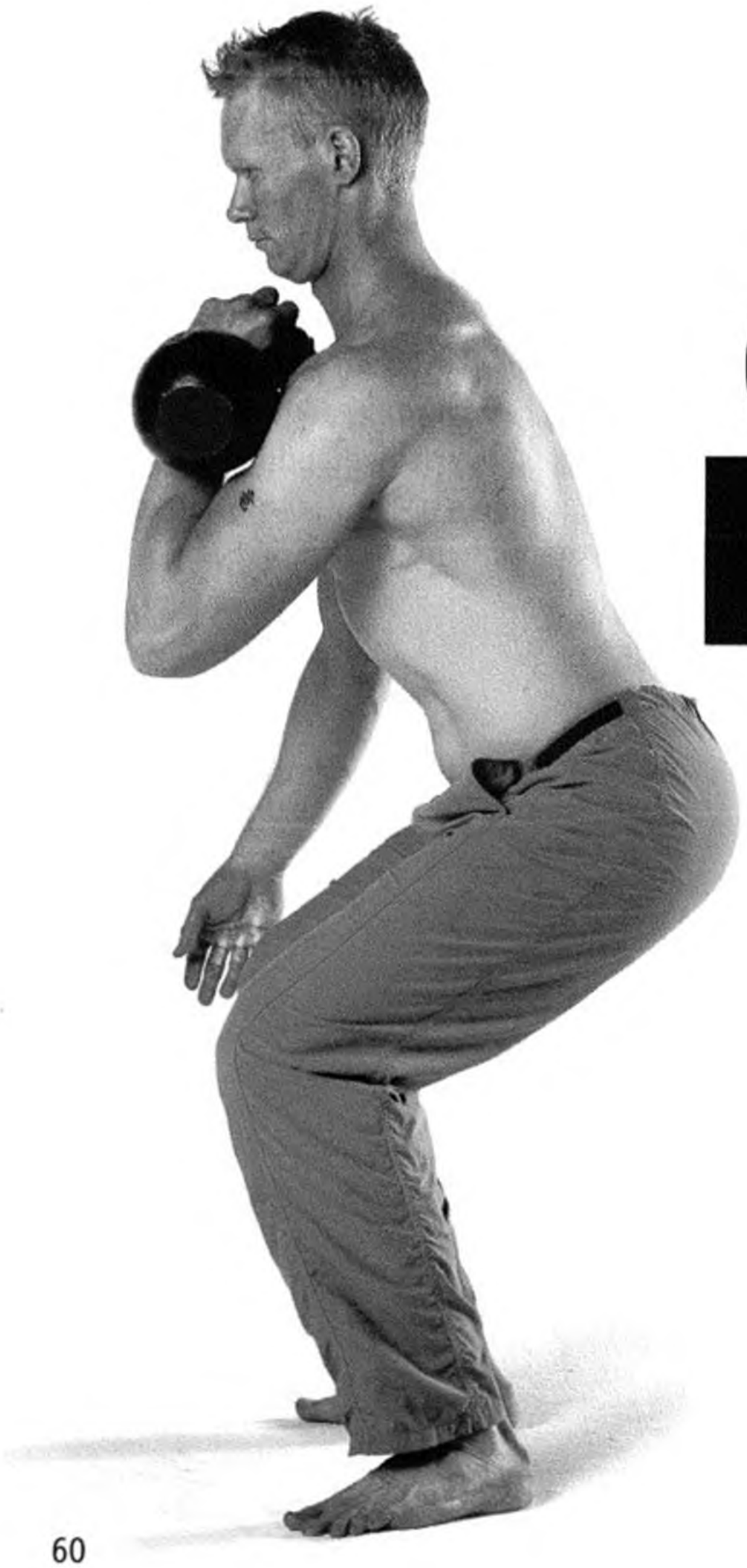
Nie unoś barków w stronę odważnika, gdyż zredukowałoby to obciążenie mięśni czworogłowych ud.

Kluczową zasadą skutecznego i bezbolesnego odebrania wstrząsu jest **rozproszenie energii kinetycznej** na przestrzeni pewnego dystansu. Na Święto Niepodległości jeździłem z moją żoną Julie na północ USA do jej ciotki Lorraine i wuja Johna (niech Światłość Wiekuista świeci nad poczciwą duszą tego wojaka). Zawsze 4 lipca odbywał się tam konkurs rzucania balonem. Każda para dostawała balon wypełniony wodą i przerzucała go między sobą z rąk do rąk. Po każdym rzucie trzeba było cofnąć się o krok. Prędzej czy później przepełnione balony pękały. Wygrywał ten, kto najdłużej zachował swój w nienaruszonym stanie.

Wkrótce po rozpoczęciu tej zabawy zdawałeś sobie sprawę, że zwykłe złapanie bulgoczącego pęcherza byłoby równie skuteczne jak ciśnięcie nim o ścianę. Gwałtowne zatrzymanie ruchu generuje wysokie przeciążenie i balon pęka. Człowiek szybko uczy się więc, by w chwili, gdy balon ledwie dotyka palców, zacząć cofać rękę, amortyzując wstrząs zetknięcia na pewnym odcinku, a nie wymuszając zatrzymanie balona
w miejscu.



Na takiej samej zasadzie wstrząs schodzącego odważnika powinien zostać zamortyzowany stosunkowo długą i płynną akcją hamującą uginanych kolan. Nie należy z tym jednak przedobrzyć. Nadto głęboki przysiad ograniczałby eksplozywność następnego powtórzenia. Znajdź złoty środek. Tak jak w podskoku z pozycji stojącej, zbyt płytki lub zbyt głęboki przysiad odbiera moc.



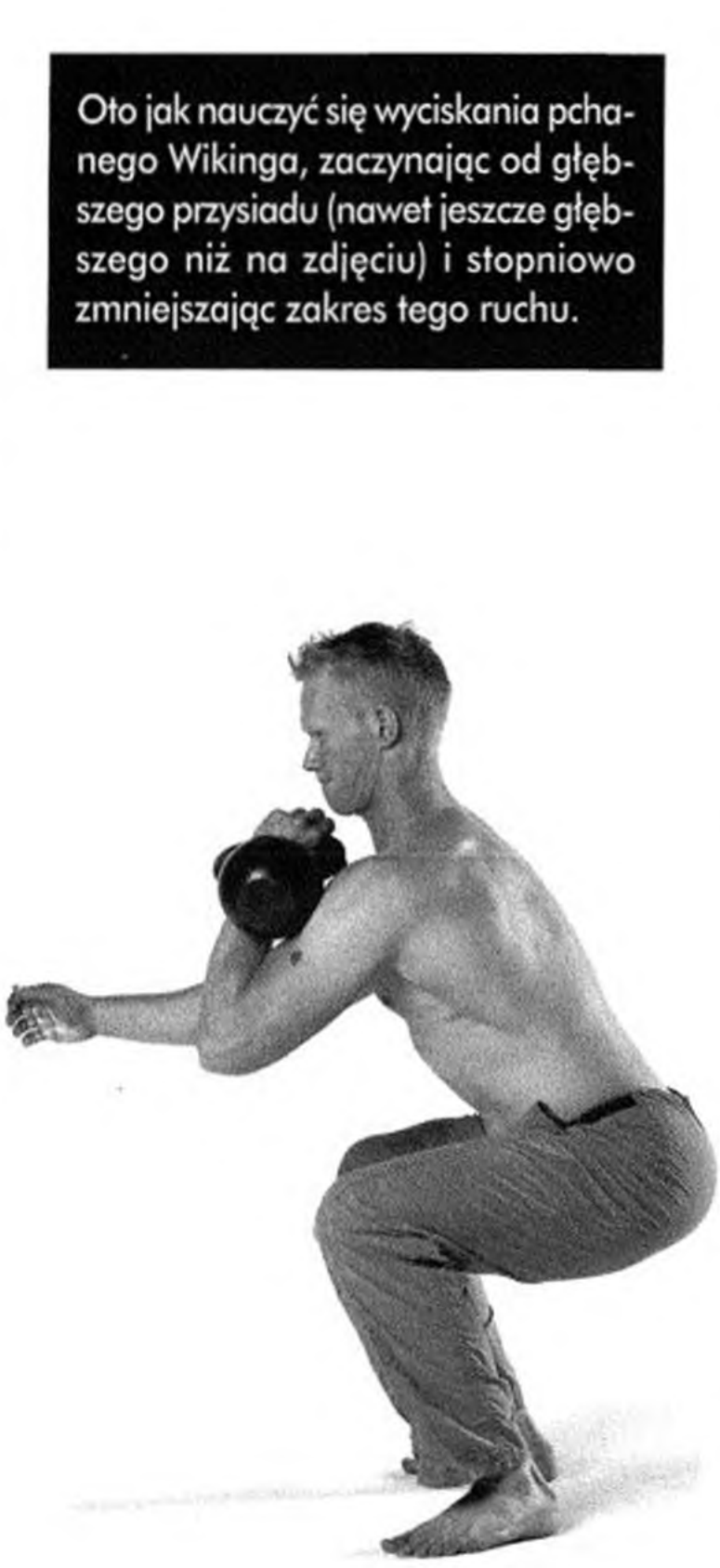
Zbyt głęboki przysiad odbiera moc.

Nie pozwól na odrywanie się pięt od podłogi! Ani odrobinę. Zrobienie tego w chwili łapania odważnika mogłoby urazić kolana. Jeżeli nie umiesz się powtrzymać, do wyciskania pchanego i podrzutów zakładaj obuwie sportowe do podnoszenia ciężarów (*weightlifting shoes*) z wysoko uniesionym twardym obcasem.

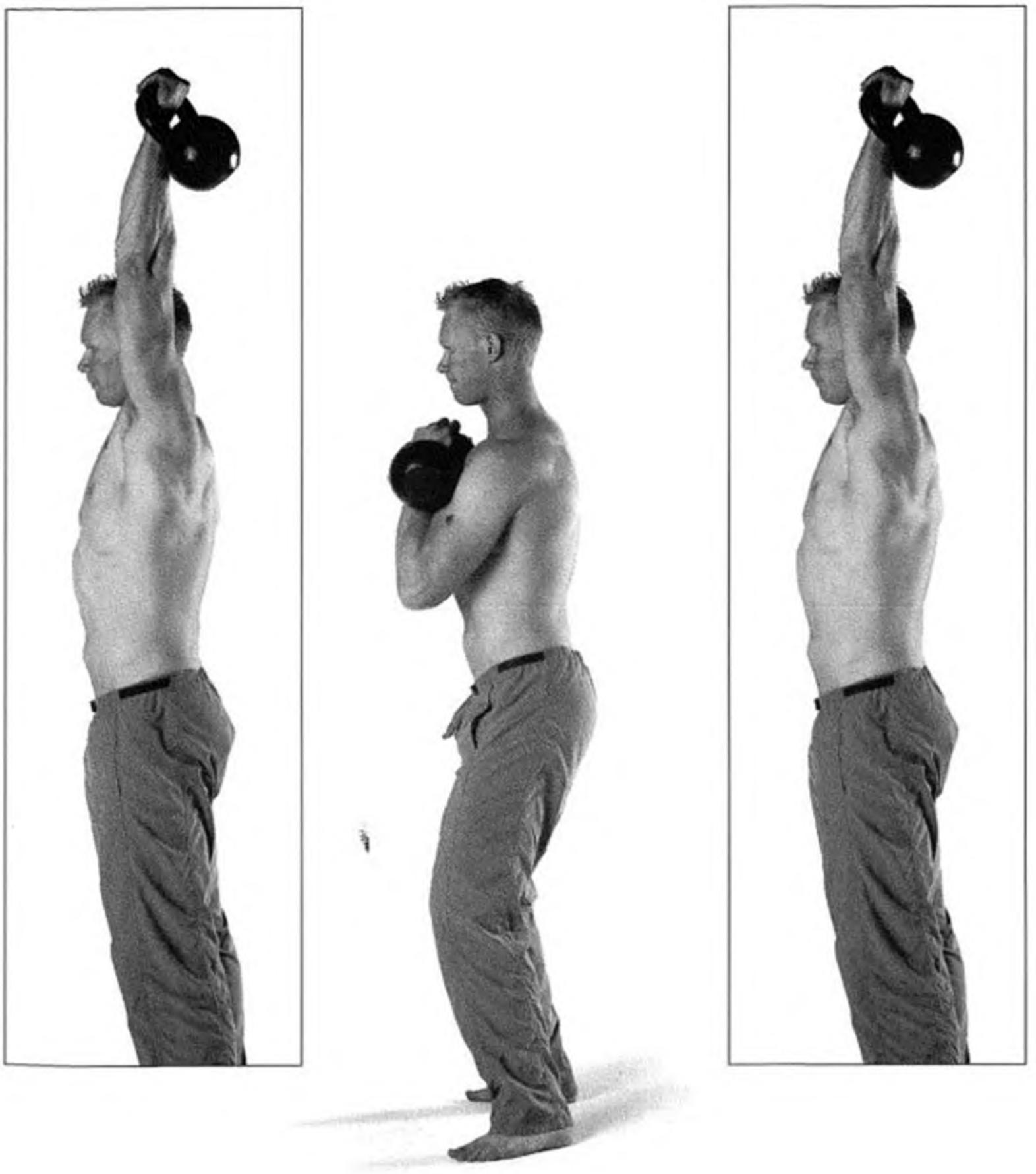
Nie pozwól na odrywanie się pięt od podłogi.

Dopuszczenie do uniesienia się pięt w fazie ruchu do góry nie jest niebezpieczne, ale po prostu nie służy naszym celom. „Morderczy Duńczyk" Kenneth Jay wymienia trzy potencjalne problemy. Po pierwsze, w miarę wyciągania ciała będziesz zapewne tracił napięcie brzucha. „Nie dzieje się to w podrzutach, bo napięte resetuje się w fazie przysiadu" – wyjaśnia Jay. Po drugie, wspięcie się na palce skłania do zrobienia drugiego ugięcia kolan, zmieniając wyciskanie pchane w podrzut. Po trzecie, barki i tricepsy będą próżnować, bo całą pracę wykona dolna partia ciała.

Oto jak nauczyć się wyciskania pchanego Wikinga, zaczynając od głębszego przysiadu (nawet jeszcze głębszego niż na zdjęciu) i stopniowo zmniejszając zakres tego ruchu.



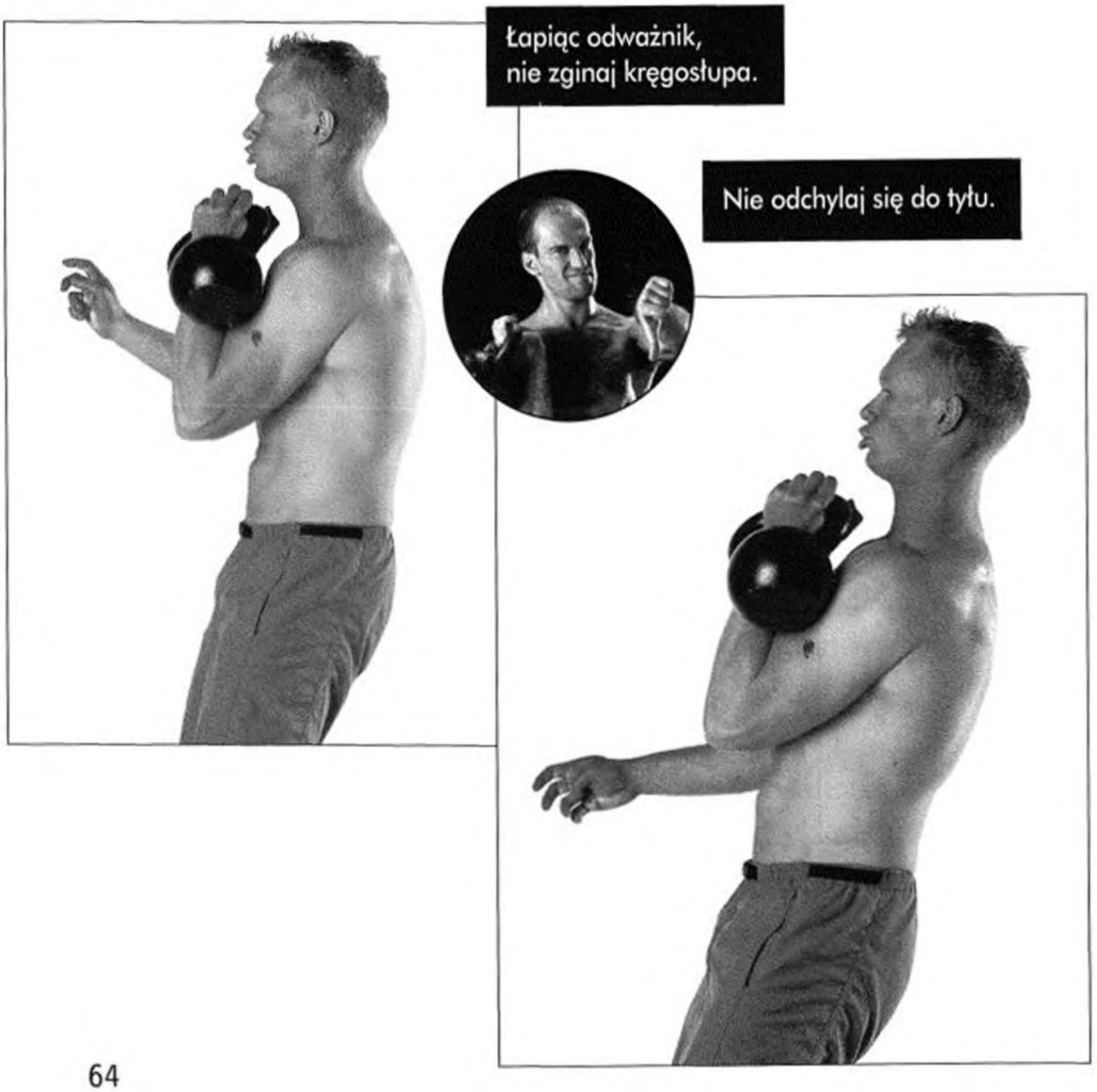
Przez cały czas trwania serii utrzymuj środek ciężkości nad punktem centralnym między stopami. Gdy uginasz kolana, nie ograniczaj ruchu do samych stawów kolanowych i skokowych. Zegnij też nieco biodra, odrobinkę wypinając tyłek. Nie będziesz w stanie zgiąć się w tym stawie zanadto bez upuszczenia odważnika do przodu, ale rób tyle, ile zdołasz. Cecilia Tom (RKC) daje świetną wskazówkę dla osób, którym trudno jest wyczuć biodra w tym ćwiczeniu. Zacznij od długiego wyciskania pchanego – schodząc aż do pełnego przysiadu – i stopniowo zmniejszaj ugięcie kolan.



Drugim sekretem amortyzowania wstrząsu jest **rozłożenie go na większą powierzchnię** – kobieta na wysokich obcasach zostawia głębsze ślady niż słoń. Gdy uderzasz ręką w klatkę piersiową, niech zetknie się z nią jak największą powierzchnią. Uważaj, by nie odbierać wstrząsu samym barkiem czy łokciem.

Trzecią regułą jest **napięcie się jak przed ciosem**. Zepnij mięśnie brzucha, jakbyś przygotowywał się do odebrania ciosu w bebech. Nie wciągaj brzucha, ale go „obwaruj". Według biomechanika prof. Stuarta McGilla neutralne ustawienie kręgosłupa i spięta sekcja środkowa ciała to zasadnicze wymogi zabezpieczenia pleców w trakcie treningu. Zwalczaj tendencję do odprężania się albo zaokrąglania pleców. Kręgosłup ma być prosty jak struna!

Czwartym sekretem jest pozwolenie, by **uszło z ciebie troszkę powietrza**. Tylko troszkę, jakby na moment zadziałał zawór bezpieczeństwa. Nie dopuszczaj do zgięcia kręgosłupa.

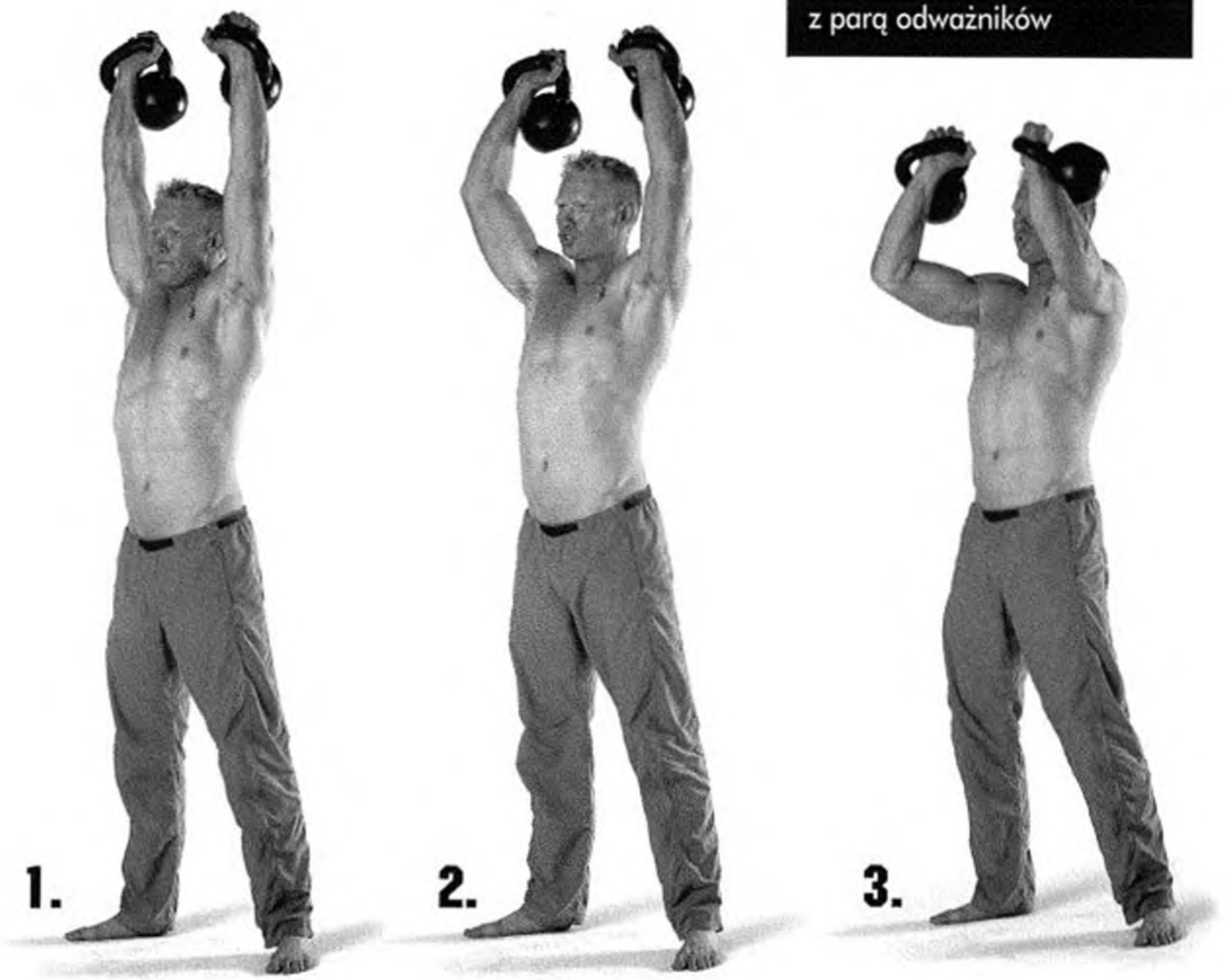


A oto **sekwencja oddechu** w całym ćwiczeniu. W trakcie opuszczania odważnika na klatkę piersiową rób ostry wdech. W momencie zetknięcia, gdy napinasz się, wypuść z siebie trochę powietrza. Ostry wydech rób w drodze do góry. Możesz też brać dodatkowe oddechy podczas „odpoczynku" w pozycji górnej.

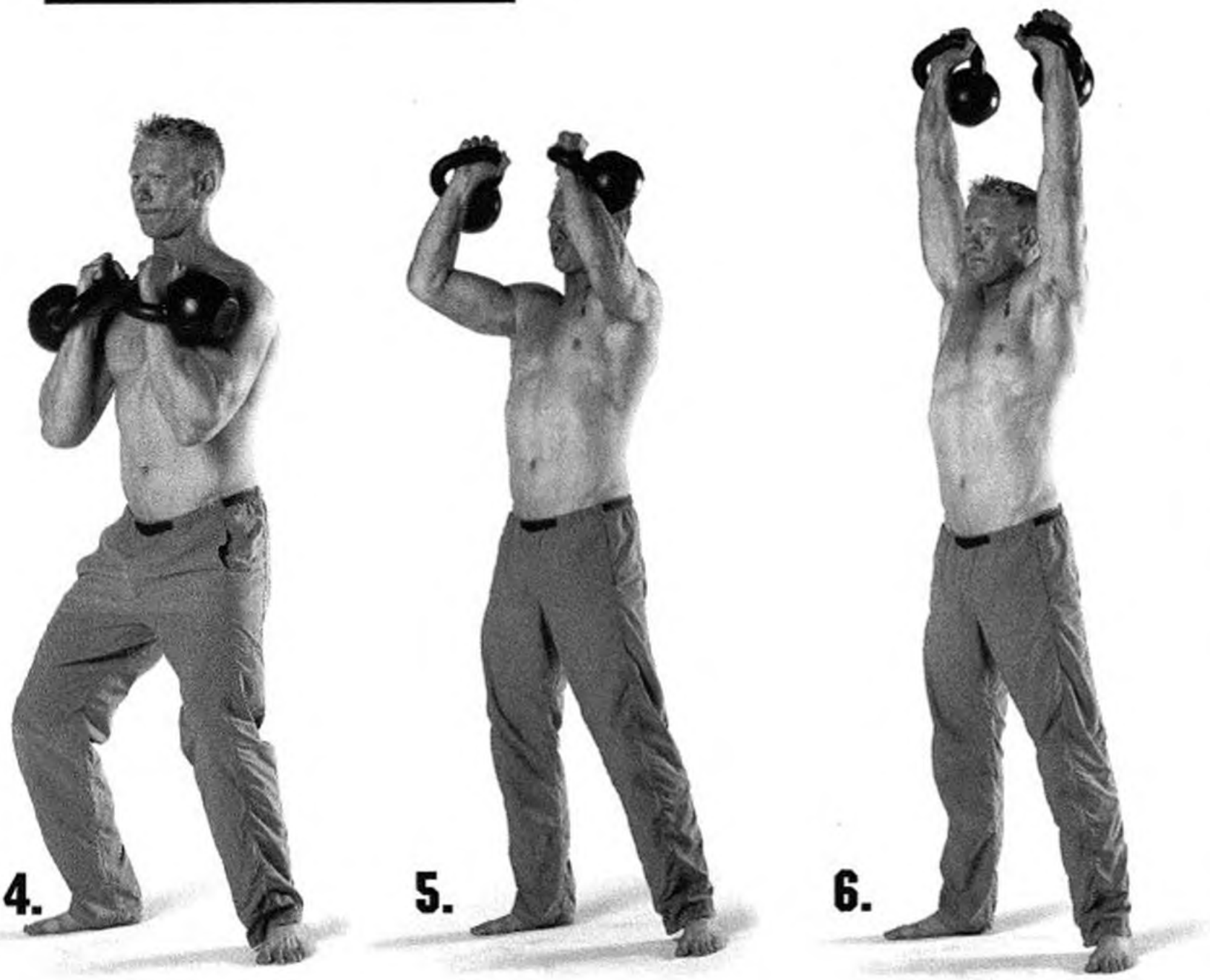
Ugnij kolana na przyjęcie wstrząsu i natychmiast wystrzelaj w górę. Nie korzystaj z właściwości elastycznych żeber, by odbić odważnik, tylko trenuj mięśnie czworogłowe ud i tricepsy.

Na początku dobrze jest wykonywać dużą liczbę powtórzeń z lekkim odważnikiem, nie robiąc żadnych pauz nawet w pozycji górnej. Taka wstępna technika pomoże ci wpaść we właściwy rytm i nabrać koordynacji. Potem weź cięższy pojedynczy odważnik i niekiedy zwalniaj kadencję, dodając pauzy w górze. W końcu wykonuj ćwiczenie z parą lekkich kettli. Pamiętaj, że wyciskanie pchane Wikinga atakuje cię zmasowaną energią kinetyczną, nie nadaje się więc do brania wielkich ciężarów. Nawet gdybyś mógł je wykonywać z takim obciążeniem, powrót byłby tak powolny, że traciłbyś wiele z zalet ćwiczenia.

Wyciskanie pchane Wikinga z parą odważników



Wyciskanie pchane Wikinga z parą odważników, ciąg dalszy

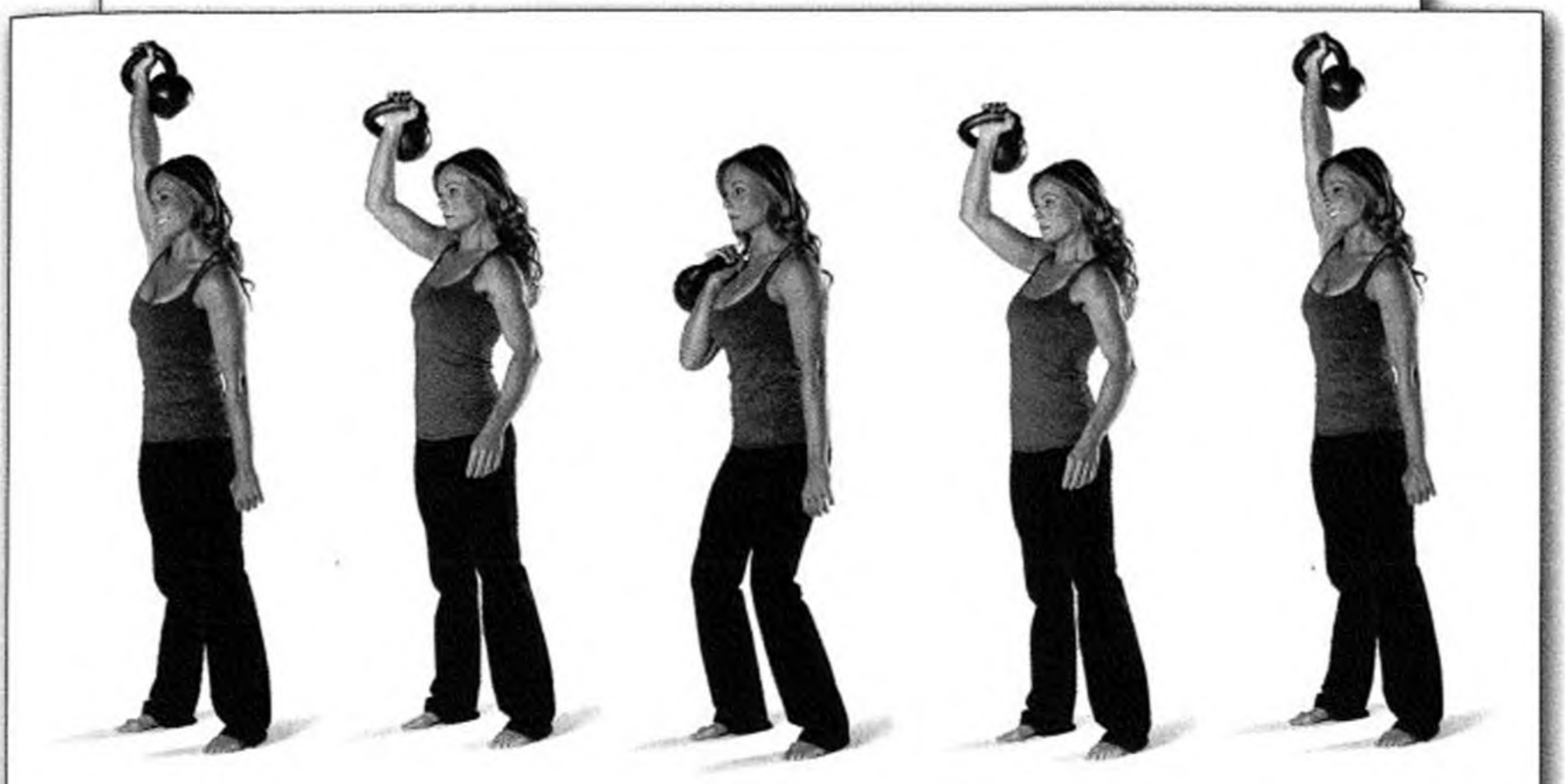


Ostrzeżenie dla towarzyszek!

Niezdrowo jest uderzać piersi odważnikiem czy ręką, gdy opada on po wykonaniu wyciskania pchanego lub podrzutu – nawet jeśli nie doznajesz żadnego bólu ani dyskomfortu.

Istnieje kilka opcji. Jedną z możliwości jest opuszczenie odważnika z boku piersi.

Jeśli wykręca ci to łokieć albo bark, planem B jest „łapanie wspomagane". Wykonaj klasyczne wyciskanie pchane, czyli zaczynaj z pozycji dolnej, nie tak jak w wersji Wikinga, w której startuje się z góry. Gdy opuszczasz odważnik, złap go z pomocą wolnej drugiej dłoni i skieruj go do boku. Tak samo możesz postępować w przypadku podrzutów. Naturalnie można to robić tylko w ćwiczeniach z jednym odważnikiem. Jeśli zaś ruch jest nadal niewygodny, w ogóle nie wykonuj wyciskania pchanego ani podrzutów.



Sorry, Drogie Panie, *Powrót odważników kulowych* w tak wielkim stopniu akcentuje wyciskanie pchane i podrzuty, że nie jest dla was najlepszy.

Jak kierować odważnik drugą ręką w bok od piersi.

PODRZUT Z NADRZUTEM

Mistrz Teksasu w powerliftingu Phil Workman – który miał już na sobie większą masę mięśni, niż przewiduje ustawa – zaczął wykonywać wielokrotne serie podrzutów z nadrzutem (ang. *clean and jerk*, czyli C&J) parą odważników. Barki spuchły mu do tego stopnia, iż oskarżano go o branie steroidów. Z kolei skałkowcowi Kevinowi Perrone nie było wcale do śmiechu, gdy okazało się, że długie cykle C&J wrzuciły 7 kilogramów mięsa na jego żylaste rusztowanie. Dodaj tu swoją opowieść.

W 1952 roku Peary Rader, założyciel i redaktor szanowanego pisma „Ironman", donosił na jego łamach o kulturyście, który „stosował w treningu podrzut z nadrzutem jako ćwiczenie w eksperymencie z nabieraniem masy. Jim zawsze miał kłopoty z przyrostami i niemal nie robił postępów pod tym względem. Zastosował program podrzutów z nadrzutem (...) z maksymalnym obciążeniem, z którym mógł poprawnie wykonać wymaganą liczbę powtórzeń (15–20). Błyskawicznie zaczęła przyrastać masa jego mięśni, a on zdumiał się, że wykonywanie tego jednego ćwiczenia wywarło aż tak wielki skutek na jego ciało. Z czasem inni z naszej grupy zaczęli robić podobne eksperymenty. Przekonaliśmy się, że podrzuty to nie tylko świetny sposób na przyrost masy, ale również na rozwój siły, wytrzymałości, szybkości i koordynacji, którego lepiej nie zapewnia nic innego. Ponadto stwierdziliśmy, że jest to najcięższy trening, jaki kiedykolwiek odbywaliśmy". Te słowa mają swoją wymowę, zważywszy, że Peary Rader był jednym z pierwszych ludzi w środowisku żelaznych zabaw, którzy promowali wysokopowtórzeniowe przysiady ze sztangą.

Podrzut z nadrzutem pary odważników nie oszczędza żadnego mięśnia, a serce i płuca zmusza do ekstremalnej pracy. W środowisku rosyjskich oddziałów specjalnych panuje przekonanie, że jeśli ktoś faktycznie przykłada się do tego ćwiczenia, jest niewiele więcej, co powinien robić. Same podciągnięcia na drążku i wyciskanie mogą zrobić z człowieka supermena. Jeśli dodać do tego podrzuty, a jeszcze lepiej w wersji C&J, nogi zdobędą moc zabójczej sprężyny, a twoja kondycja wzniesie się na następny poziom. Jeżeli odważniki są odpowiednio ciężkie i ćwiczysz poprawnie pod względem technicznym, napakujesz sobie mięśnie w całym ciele, zwłaszcza czworogłowe ud oraz mięśnie pleców i ramion.

C&J z parą odważników cechuje się również zadziwiającą zdolnością do poprawiania wyników w ćwiczeniach, których się aktualnie nie trenuje. „Długi cykl podrzutów z nadrzutem dodał 25 funtów (ok. 11 kg) do mojego maksa w martwym ciągu, mimo że nie robiłem martwych ciągów od ponad roku – relacjonuje David Whitley (RKC). – Przedtem było to 500 funtów, teraz 525. Mogę to przypisać tylko temu, że dzięki długim cyklom lepiej ułożyły się mięśnie pośladkowe."

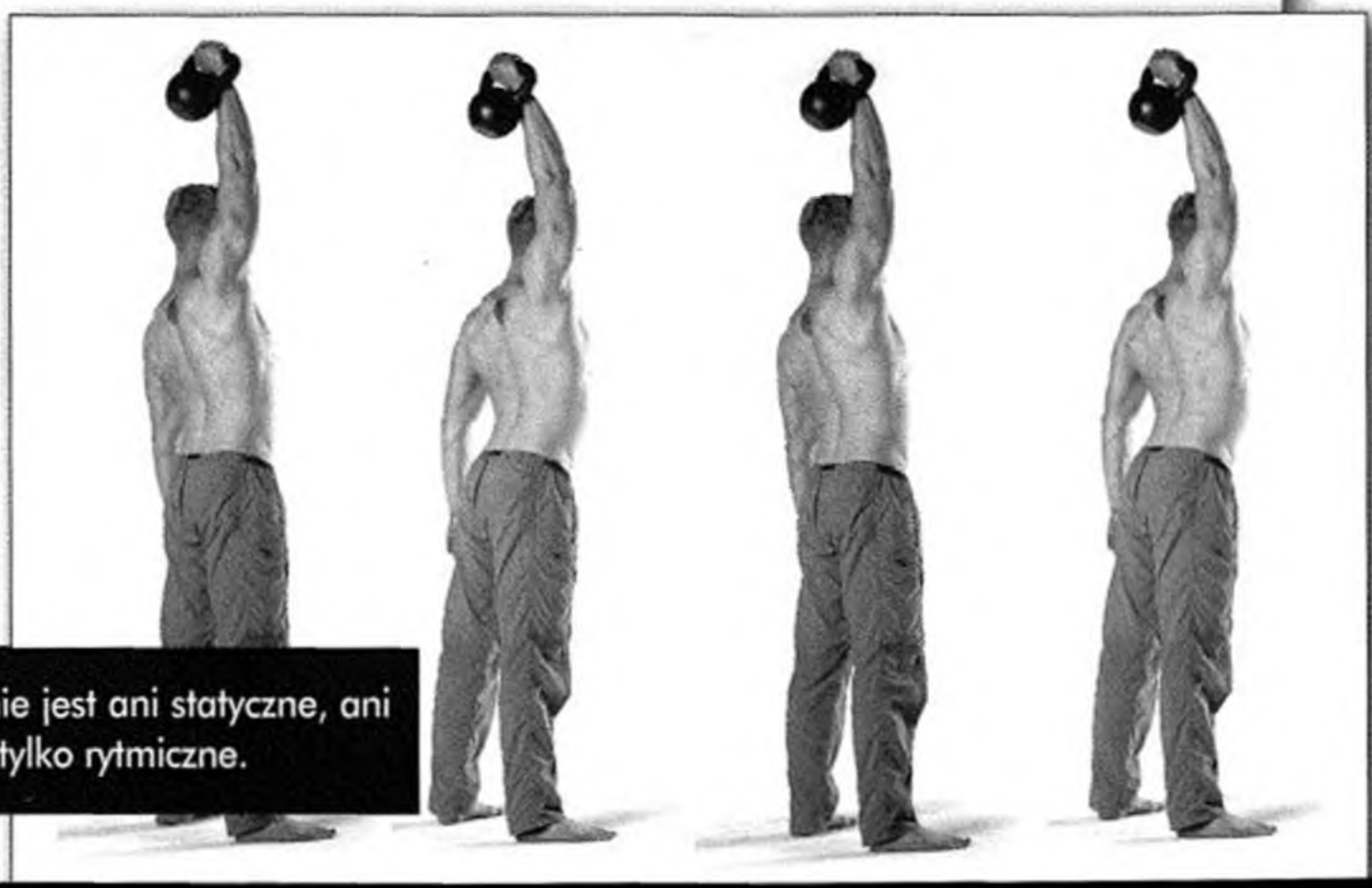
Długi cykl ma renomę wśród rosyjskich zawodników sztuk walki. Klub jiu-jitsu z Tomska, który rozgromił rywali na mistrzostwach krajowych, wymaga, by jego uczniowie przed uzyskaniem kolejnych pasów zdawali testy z podnoszenia odważników. Tak na przykład brązowy pas musi być w stanie wydusić 15–20 powtórzeń (zależnie od wagi ciała) w długim cyklu podrzutu z nadrzutem parą 32-kilogramowych kettli. To naprawdę męski wysiłek.

Jedynym problemem jest to, iż podrzut jest dużo trudniej opanować niż wyciskanie pchane, a podrzut pary odważników daleko wykracza ponad przeciętną ruchomość barków.

Mobilne barki kluczem do swobodnego unoszenia ciężaru nad głowę

Oto kilka z ćwiczeń, jakie rosyjscy specjaliści Gomonow, Machotkin i Gamzow zalecają w celu poprawy ruchomości barków, wymaganej do swobodnego unoszenia odważnika nad głowę:

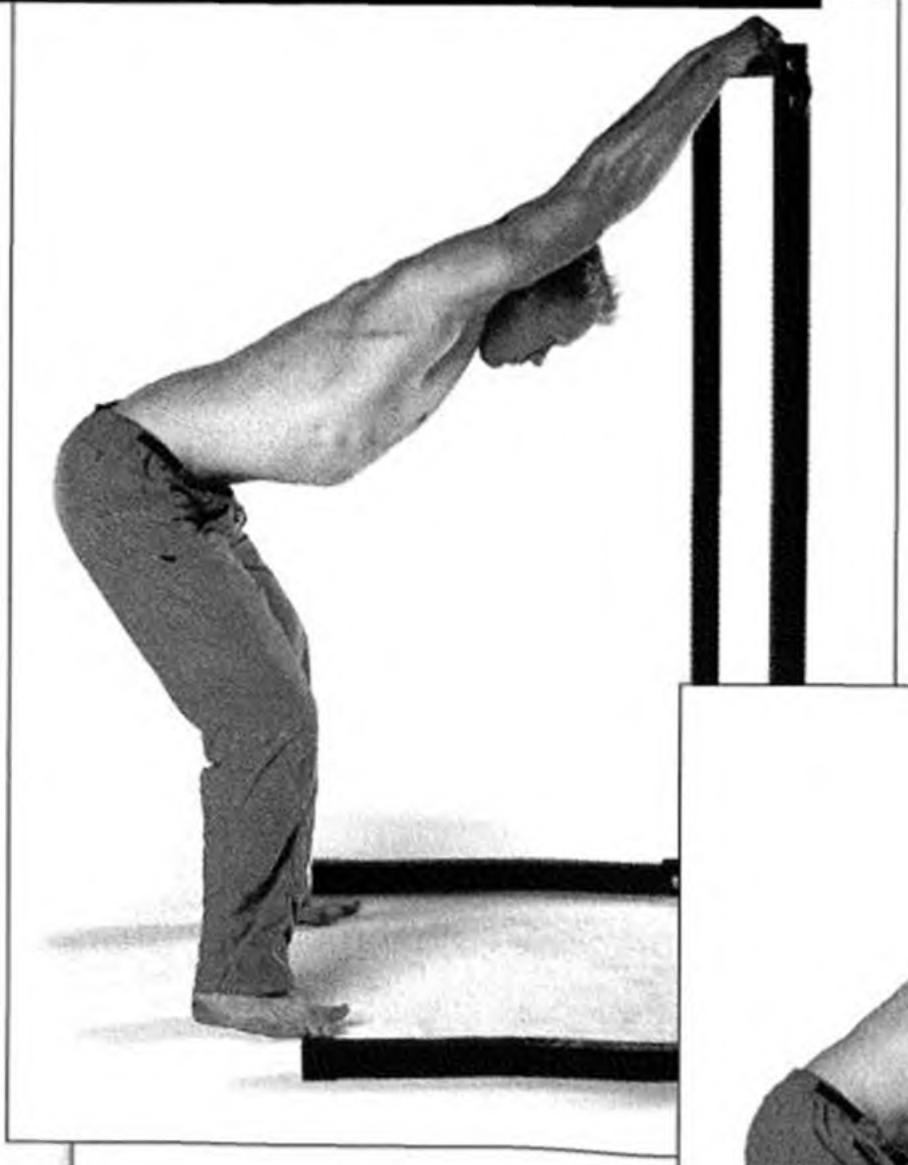
- Trzymając odważnik zablokowany w pozycji górnej nad głową, wykonuj sprężyste ruchy klatką piersiową, tak by wysunąć ją trochę do przodu, utrzymując odważnik nieruchomo.

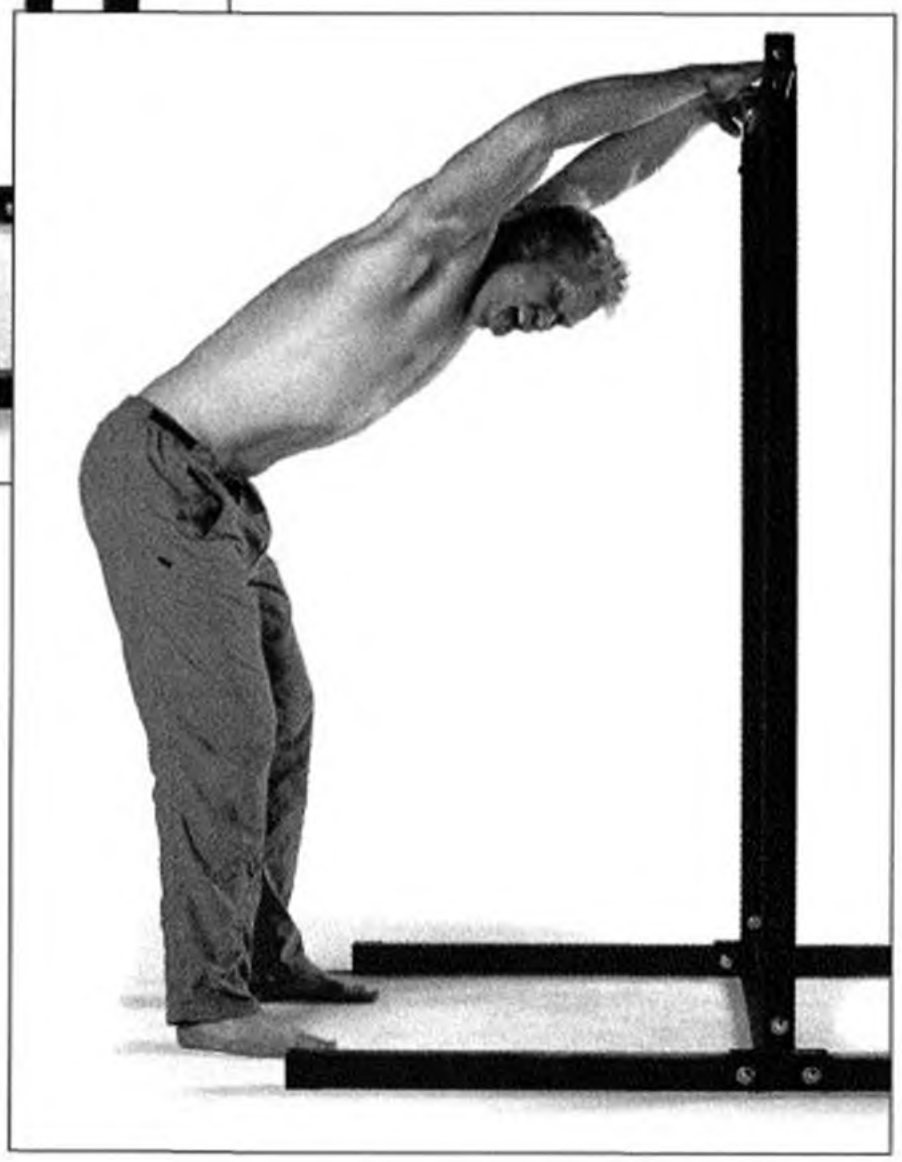


Ćwiczenie to nie jest ani statyczne, ani szybkościowe, tylko rytmiczne.

Oprzyj dłonie na stabilnym przedmiocie. Wypchnij biodra w tył i wyprostuj ramiona. Wykonuj sprężyste ruchy klatką piersiową do dołu. Nie pozwól, by łokcie uginały się lub rozchodziły na boki.

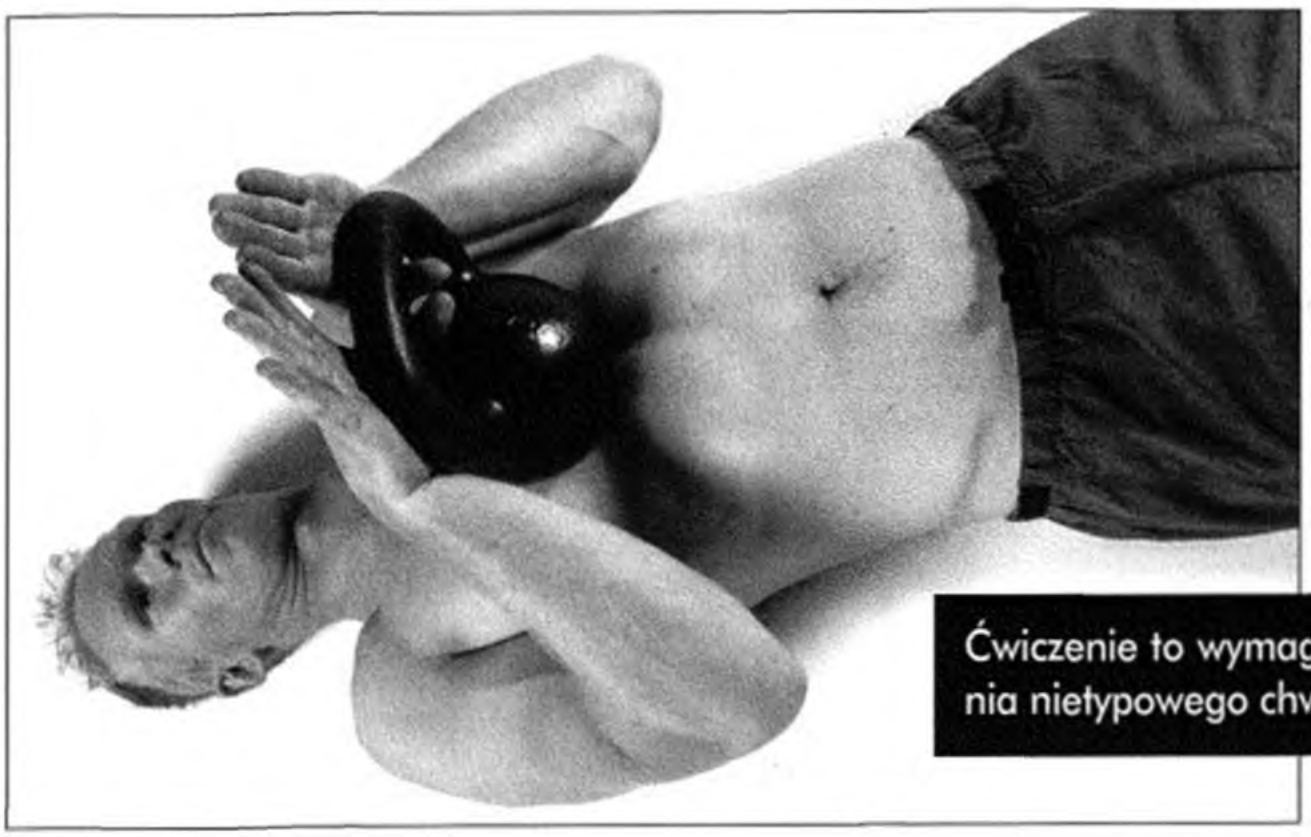
Poeksperymentuj, by znaleźć optymalną wysokość przedmiotu, przy którym się rozciągasz.





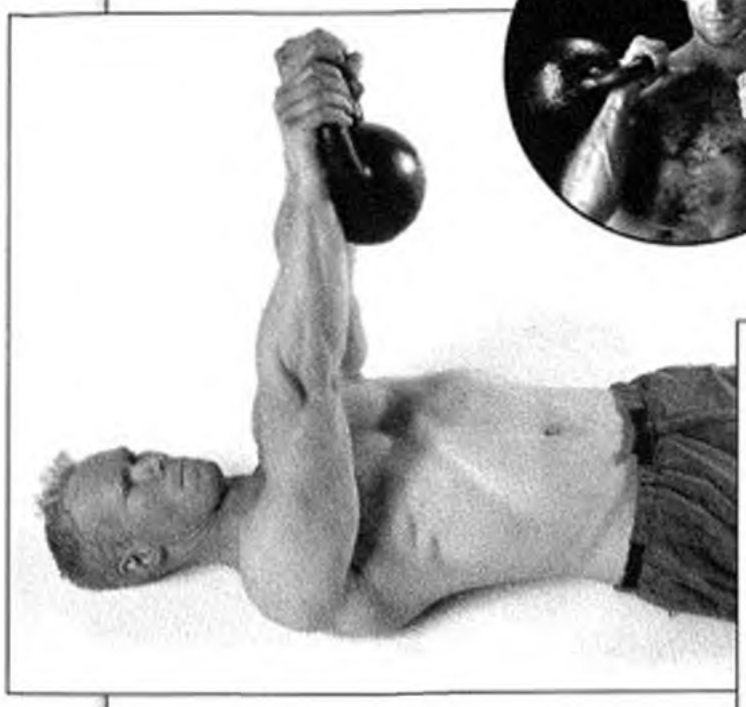
Fałszywa elastyczność zwiastuje rozwalenie sobie barków.

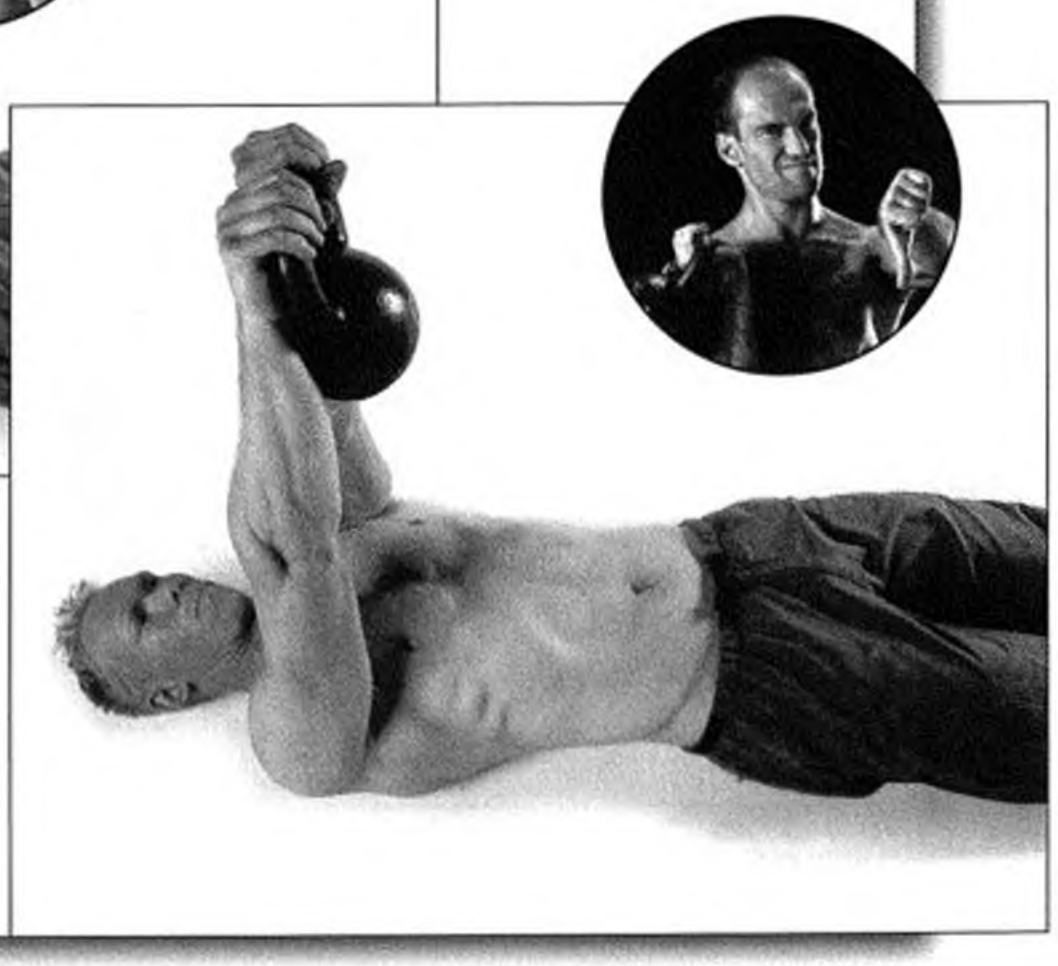
- Przenoszenie odważnika wyprostowanymi rękoma w pozycji leżącej. Trzymaj rączkę odważnika w taki sposób, by w chwili wyprostu rąk za siebie kula odważnika spoczywała na zginaczach nadgarstka. Nie zginaj ani nie rozszerzaj łokci.

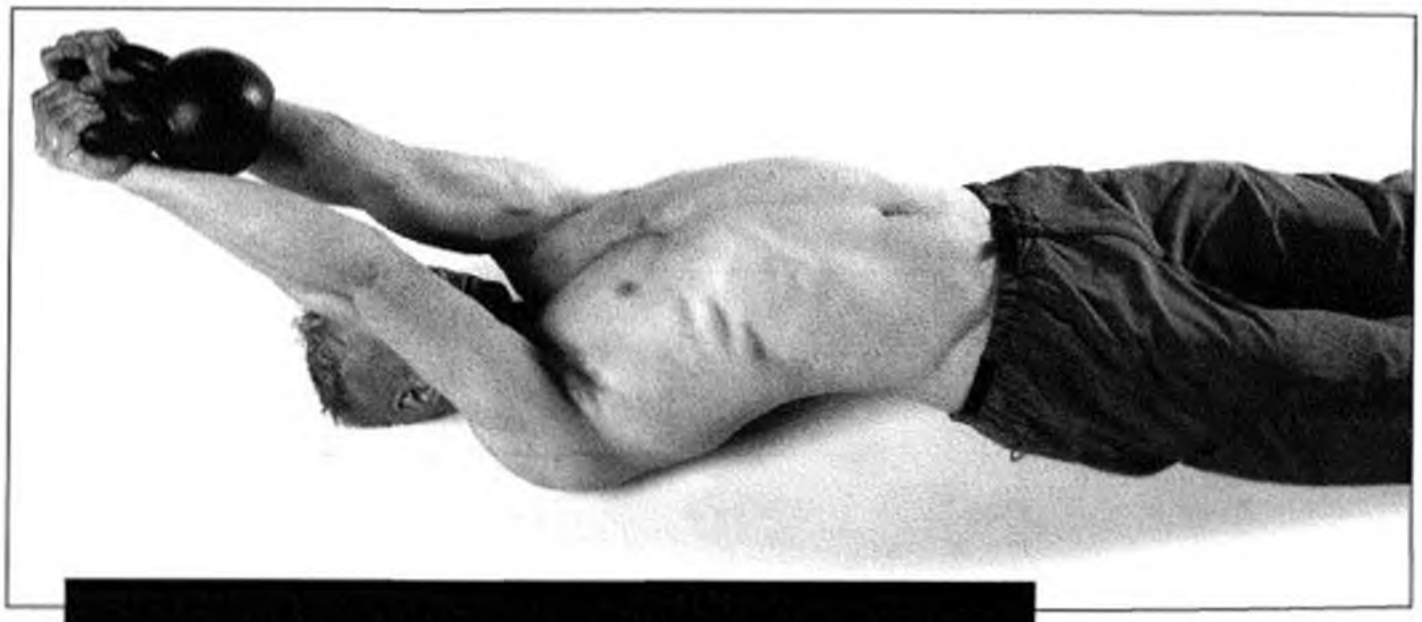


Ćwiczenie to wymaga zastosowania nietypowego chwytu.

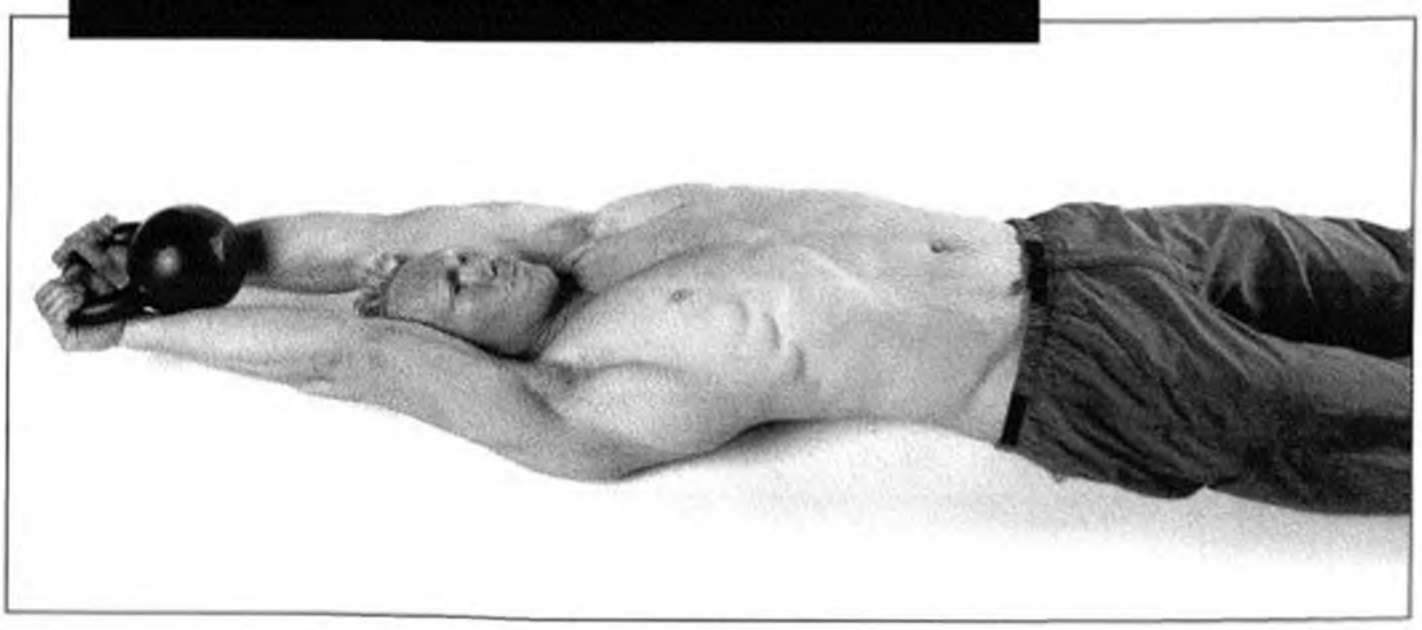
Uruchom mięśnie najszersze grzbietu i ściągnij barki ku stopom.



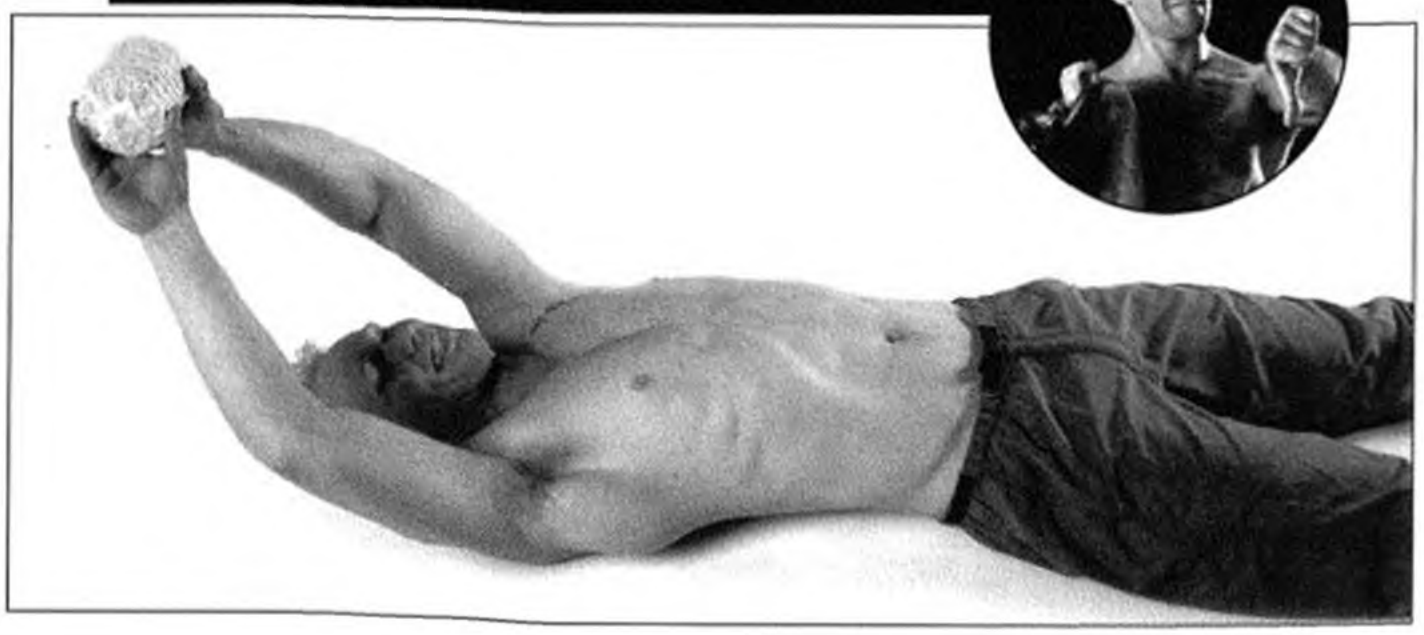




Przeciągaj odważnik najniżej jak możesz za siebie, nie dochodząc do granicy bólu czy dyskomfortu. Ostatecznie sięgniesz do samej podłogi.

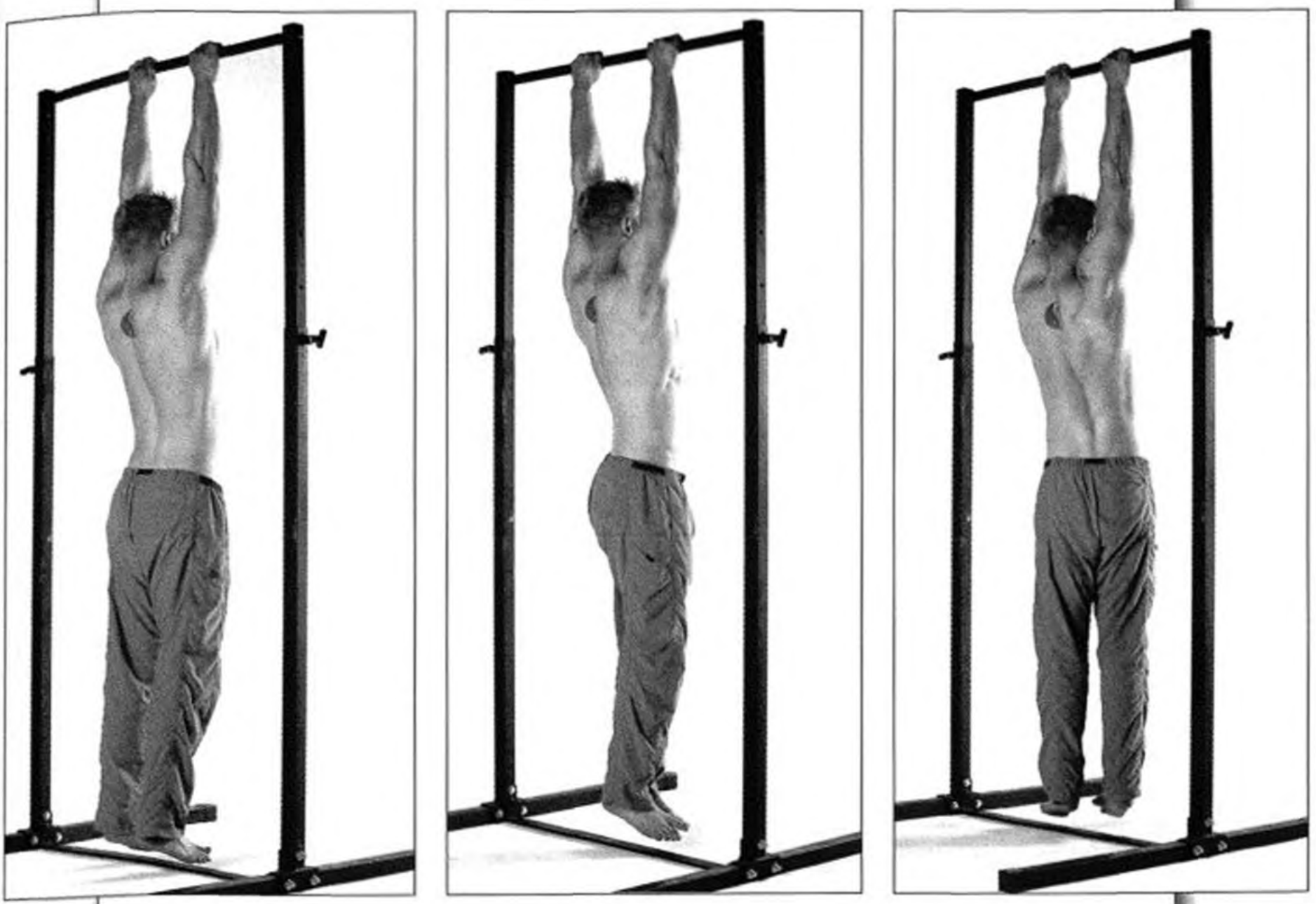


Co może być słabsze od wafelków ryżowych? – Uniesienie barków albo rozsunięcie łokci!



Bardzo ważne jest, by w trakcie wykonywania tych ćwiczeń utrzymywać barki nisko, czyli schowane w panewkach. Uważaj, by nie naciągnąć barków.

Przed trenowaniem podrzutów, w jego trakcie i po nim Hauer doradza wykonywanie zwisu z drążka. Zastosuj wąski uchwyt, ustawiając dłonie tak blisko siebie, by kciuki mogły się zetknąć – chyba że jesteś wielkim bykiem i przeszkadzają ci w tym mięśnie. „Rób to tylko jako małą rozgrzewkę. Jeśli masz mobilne barki i wyciągnięcie ręki z odważnikiem nad głowę nie sprawia ci żadnego kłopotu, możesz w ogóle nie robić zwisu. W każdym razie nie traktuję go jako biernego rozciągania; zachodzi tu cykl napięcia i odprężenia".

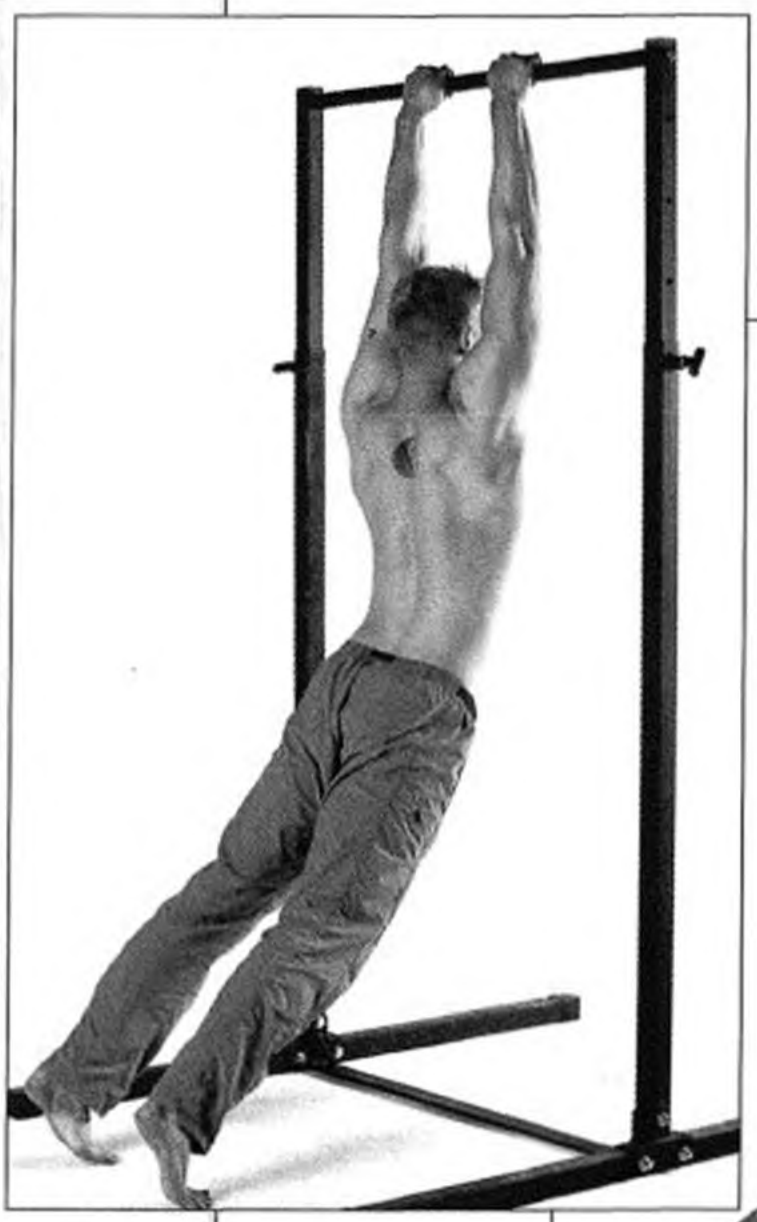


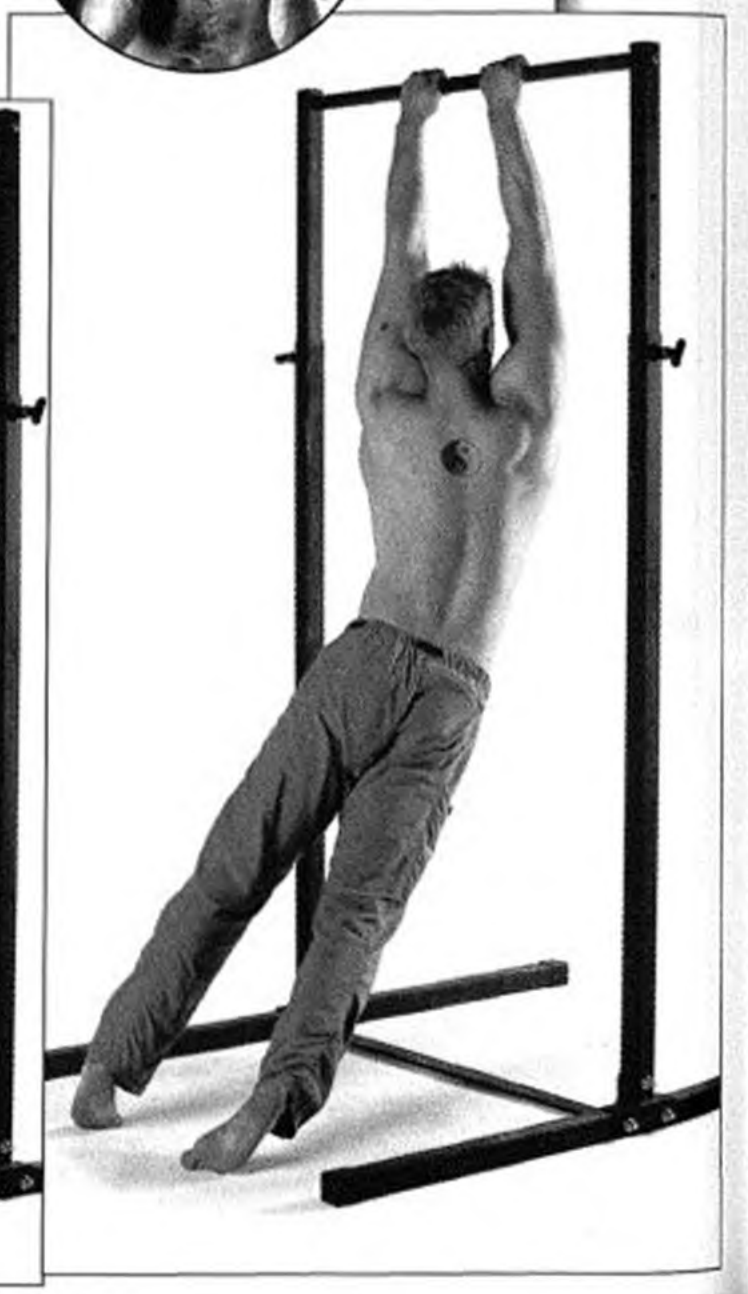
Zwis dla gibkości i dekompresji kręgosłupa.

„W zwisach nie chodzi o samo rozciągnięcie barków (oczywiście utrzymuj je w panewkach). Ćwiczenie to rozciąga też obszar wokół łokci i nadgarstków, mięśnie najszersze grzbietu i górę pleców. A pod koniec treningu robi się je, by odciążyć kręgosłup. Osobiście lubię w trakcie zwisu uruchomić łopatki i kręgi piersiowe, a jeśli mięśnie piersiowe i barki wydają mi się bardzo napięte, robię zwis w pochyleniu do przodu, opierając stopy na niskiej skrzyni za sobą, aby otworzyć klatkę piersiową. Ćwiczę je też w «rozciąganiu pompkowym» [patrz *Wielkie wejście odważników kulowych*].

W ciągu treningu robię tylko dwa do pięciu zwisów. Jeden w ramach rozgrzewki i uruchomienia barków, jeden jako specjalną rozgrzewkę przed rwaniem lub podrzutami, a potem jeden lub dwa, jeśli czuję się spięty pomiędzy seriami, i jeden na koniec serii oraz może jeszcze jakieś «poważniejsze» rozciąganie na sam koniec sesji. Czas wszystkich tych zwisów dodany do siebie sprowadza się do niecałej minuty i robię tego tylko tyle, ile czuję, że trzeba. Nie wykonuję zwisów każdego dnia czy w trakcie każdego treningu, ale tylko w razie potrzeby."

Świetny sposób rozciągania się.





Przed pokazaniem samego ruchu uporządkujmy terminologię. W wyciskaniu pchanym uginasz kolana, a potem szybko je prostujesz. To wyrzuca odważnik z klatki piersiowej. Kończysz ćwiczenie, wyciskając ciężar rękoma. Po pierwszym wyprostowaniu, nogi pozostają proste; nie uginasz ich drugi raz.

W podrzucie nie wolno wyciskać. Prawdę mówiąc, ręce prawie nie biorą w nim udziału, za to nogi pracują dwa razy. Zaczynasz tak samo jak w wyciskaniu pchanym – od ugięcia kolan i nadania rozpędu. Gdy nogi się wyprostują, a odważniki wyfruną, szybko ponownie ugnij kolana i przykucnij pod kettlami, jednocześnie blokując ręce w wyproście. O ile wyciskanie pchane kończą ręce, o tyle w podrzucie sprawę załatwia drugi miniprzysiad. Ręce mają być szybkie, ale nie muszą dawać siły.

Jakie zalety mają podrzuty w porównaniu z wyciskaniem pchanym? Pierwszą jest, według mistrza podnoszenia ciężarów (i *team leadera* RKC) Dana Johna, możliwość brania większych obciążeń. To zaś oznacza większy atak układowy i przyrost mięśni. Drugą, mówi Dan, są pewne bliżej nieokreślone korzyści sportowe. Zgaduję, że chodzi mu o przeniesienie szybkiego nieobciążonego ruchu drugiego ugięcia kolan na ogólną sprawność ruchową.

Inny *team leader* RKC, Randy Hauer, *giriewik* pełną gębą i medalista krajowych mistrzostw USA Masters Weightlifting, oferuje ciekawą perspektywę na technikę podrzutu odważników: „Myślę, że styl podrzutów kettli jest analogiczny do siłowych podrzutów w olimpijskim podnoszeniu ciężarów. Jeden i drugi można przedstawić jako cykl ruchów z narastającym przyspieszeniem. Najpierw odważniki dostają przyspieszenia pionowego w górę, a potem ciało dostaje przyspieszenia do dołu, gdy ręce wyciągają się do zablokowania ciężaru. Między pierwszym przysiadem a złapaniem ciężaru wciąż coś – albo odważniki, albo ciało – dostaje przyspieszenia".

Po opuszczeniu odważnika ugnij kolana, by zamortyzować wstrząs. Nie powinno być przy tym żadnego ruchu kręgosłupa. Będzie cię kusiło, by skulić się na przyjęcie wstrząsu, ale nie rób tego. Zachowaj kręgosłup w ustawieniu neutralnym, a sekcję środkową ciała napiętą, wyhamowując odważniki siłą mięśni czworogłowych ud. Jeśli chcesz zrozumieć, dlaczego to zalecam, przeczytaj książkę prof. Stuarta MaGilla *Ultimate Back Fitness and Performance*, dostępną z jego strony www.BackFitPro.com.

Wyprostuj nogi. Zatrzymaj się na moment, zrób niewielki przysiad – zbyt głęboki zmniejsza eksplozywność wyrzutu – i znów poślij odważniki w powietrze.

Podrzut

Towarzysz Hauer tak komentuje pierwsze ugięcie kolan: „Pierwsze zejście powinno być kontrolowane i nie tak szybkie, by powodowało oderwanie odważników od torsu". Zastanów się nad tym. Jeśli zrobisz przysiad zbyt szybko, odważniki mogą zostać na moment w powietrzu jak kapelusz gościa w kreskówce, który nagle rzucił się do pędu. „Zawodnik musi «wziąć odważniki ze sobą» w trakcie pierwszego ugięcia nóg. Żadnego oderwania. Tak czy owak, ważniejsza jest szybkość powrotu w górę niż schodzenia w pierwszym przysiadzie."

W ramach ćwiczeń z odważnikami, jeśli zrobisz raz nadrzut, a potem wykonujesz serię podrzutów, nazywamy to po prostu podrzutami, a nie „podrzutami z nadrzutem". Po zrobieniu nadrzutu dobrze jest zwęzić rozstaw nóg do szerokości barków, chyba że masz nadto spięte barki.

Wszystko, czego nauczyłeś się w wyciskaniu pchanym, odnosi się też do podrzutu: pozycja odważnika, która przenosi jego ciężar na tors poprzez „trójkąty" ramion, a nie całe ramiona jak w wyciskaniu; skośny chwyt otwartą dłonią; wyprostowany kręgosłup i napięte mięśnie brzucha; ciężar ciała skupiony pośrodku między stopami.

Dan John proponuje najłatwiejszy sposób nauki podrzutu – po prostu oszukuj! Wykonaj sporo powtórzeń wyciskania pchanego z odważnikiem średniego ciężaru, aż spalisz sobie tricepsy. A potem zacznij „oszukiwać", szybko uginając kolana, by skończyć powtórzenie. Skorzystaj z ręki, by pio-

runem wepchnąć się pod odważnik, odpychając się od niego. Wciągnij bark do panewki i zablokuj łokieć. Skończysz w ćwierćprzysiadzie, na mocno osadzonych piętach, z ręką zablokowaną w łokciu i odważnikiem w pozycji wyciśnięcia zza głowy. Teraz wyprostuj kolana i zrób triumfalną pauzę z zablokowaną ręką.

Wykonując odpowiednio wiele powtórzeń z umiarkowanym obciążeniem, w końcu opanujesz sztukę podrzutu. Gdybyś wciąż miał z nią problemy, planem B jest wykonywanie półpodrzutów – ćwiczenia, od którego mistrz sportu Aleksiej Worotincew i wielu innych rosyjskich trenerów zaczyna naukę podrzutów. Wersja ta pozwala zrozumieć, jak oderwać odważniki od klatki piersiowej bez udziału siły rąk. Z jednym (na początek) odważnikiem ustawionym w pozycji nadrzuconej zacznij robić rytmiczne i sprężyste ćwierćprzysiady, zachowując środek ciężkości nad punktem w centrum między stopami oraz mając wyprostowany i niemal pionowy kręgosłup. Będziesz chciał wychylić się do tyłu, ale nie rób tego. Przyspiesz. Szybciej. Jeszcze szybciej. W końcu odważnik zacznie odrywać się o kilka centymetrów od twojej klatki piersiowej i tracić na chwilę wagę.

Wykonuj powyższe ćwiczenie, aż będziesz w stanie wyrzucić odważnik na wysokość swojej głowy bez żadnej pomocy ze strony ręki czy barku. Gdy to panujesz, przychodzi czas na naukę drugiego przysiadu.

Dlaczego w turniejach odważnikowych stosuje się inne ustawienie kettli?

„W młodzieńczym okresie tej dyscypliny sportu zawodnicy stosowali technikę podrzutu siłowego, w której łokcie nie dotykały brzucha – tłumaczy rosyjski *giriewik* Andriej Kuzmin. – Wynikało to stąd, że zabroniony był odpoczynek z kettlami na piersiach. Sędzia nie pozwalał zatrzymać tam odważników dłużej niż na parę sekund, więc zawodnikom było wszystko jedno, jak trzymają ciężarek. Choć dziś podrzutu siłowego nie spotyka się już na zawodach, gdyż jest bardzo męczący, jest to znakomita metoda treningu barków i tricepsów.

Dyscyplina rozwijała się, a trenerzy poszukiwali sposobów doskonalenia techniki. Wkrótce przekonali się, że oparcie łokci na brzuchu lub w pasie odpręża ramiona i całe ciało, tak iż można wykonać więcej powtórzeń, znacznie więcej. Oprócz zapewnienia lepszego odpoczynku między powtórzeniami nowe ustawienie pozwalało zawodnikom na wypchnięcie odważnika brzuchem w przód i wzwyż w trakcie wyrzutu do góry. To przekładało się na więcej powtórzeń (...).

Podsumowanie różnic między dawnym a nowym ustawieniem turniejowym odważnika:

- Inna pozycja łokcia.
- Odepchnięcie łokcia brzuchem w nowej wersji turniejowej.
- Pochylenie do tyłu w nowej wersji turniejowej.
- W dawnej wersji głębsze ugięcie kolan podczas opuszczania odważników w powrocie po wyproście rąk.

Obecnie wszyscy zawodnicy turniejów z odważnikami stosują nową technikę podrzutu, natomiast zawodnicy sportów siłowych nadal preferują starą technikę, by szybciej zmęczyć mięśnie."

„Przypominam o neutralnym ustawieniu karku i patrzeniu w dół podczas drugiego przysiadu" – podkreśla dr Eric Cobb z Z-Health®. Nie trzeba dodawać, że jest to możliwe tylko wówczas, gdy barki są odpowiednio ruchome. Jeśli nie, nie powinieneś robić podrzutów.

Drugi przysiad jest ogromnie ważny. Mistrz w podnoszeniu ciężarów Aleksiej Miedwiediew uległ w pewnym momencie Jurijowi Własowowi. Zio-

nął wolą zemsty, ale przybyło mu zbyt wiele lat, by mógł sam odzyskać koronę mistrzowską. Postanowił więc znaleźć utalentowanego młodego sportowca i go wytrenować. Odkrył Anatolija Żabotyńskiego, który nie był nawet sztangistą, tylko piłkarzem. Miedwiediew miał intuicję, że nawet gdy Żabo nabierze wagi, pozostanie niezwykle szybki we wchodzeniu pod sztangę. Jest to bardzo ważne z dwóch powodów. Pierwszy jest oczywisty: nie trzeba podnosić ciężaru zbyt wysoko – ale jest i inny. Ruch ciała sportowca w dół napędza żelastwo w górę jak ciąg odrzutowca. Możesz się o tym przekonać, wykonując podrzut jednego odważnika ubrany w kamizelkę z obciążeniem – będziesz musiał uważać, by łokieć nie przeprostował się, gdy „rakietowy wyrzut" dodatkowej masy pośle odważnik w powietrze.

Istnieje kilka trików na opanowanie drugiego przysiadu. Jednym jest skupienie się na wbijaniu pięty w podłogę na godzinie piątej (stoisz zwrócony do godziny dziewiątej). Jednocześnie wepchnij się pod odważnik. Jeśli ci trudno, wskocz w szeroki rozkrok.

Jeżeli nadal masz trudności, spójrz na inną stronę w książce Worotincewa i oprzyj ręce na stabilnym przedmiocie, takim jak ciężka sztanga na stojaku zawieszona na wysokości twojej głowy lub wyżej. Uginaj nogi w kolanach i jednocześnie prostuj ręce – coraz szybciej, coraz szybciej.

Jeżeli drugi przysiad jest zbyt płytki, Worotincew zaleca chodzenie w półprzysiadzie, trzymając odważniki nad głową. W przód i w bok. „Wyrabia to równowagę i pewność" – obiecuje legenda kettli.

Poszerzenie rozkroku podczas nauki drugiego przysiadu.

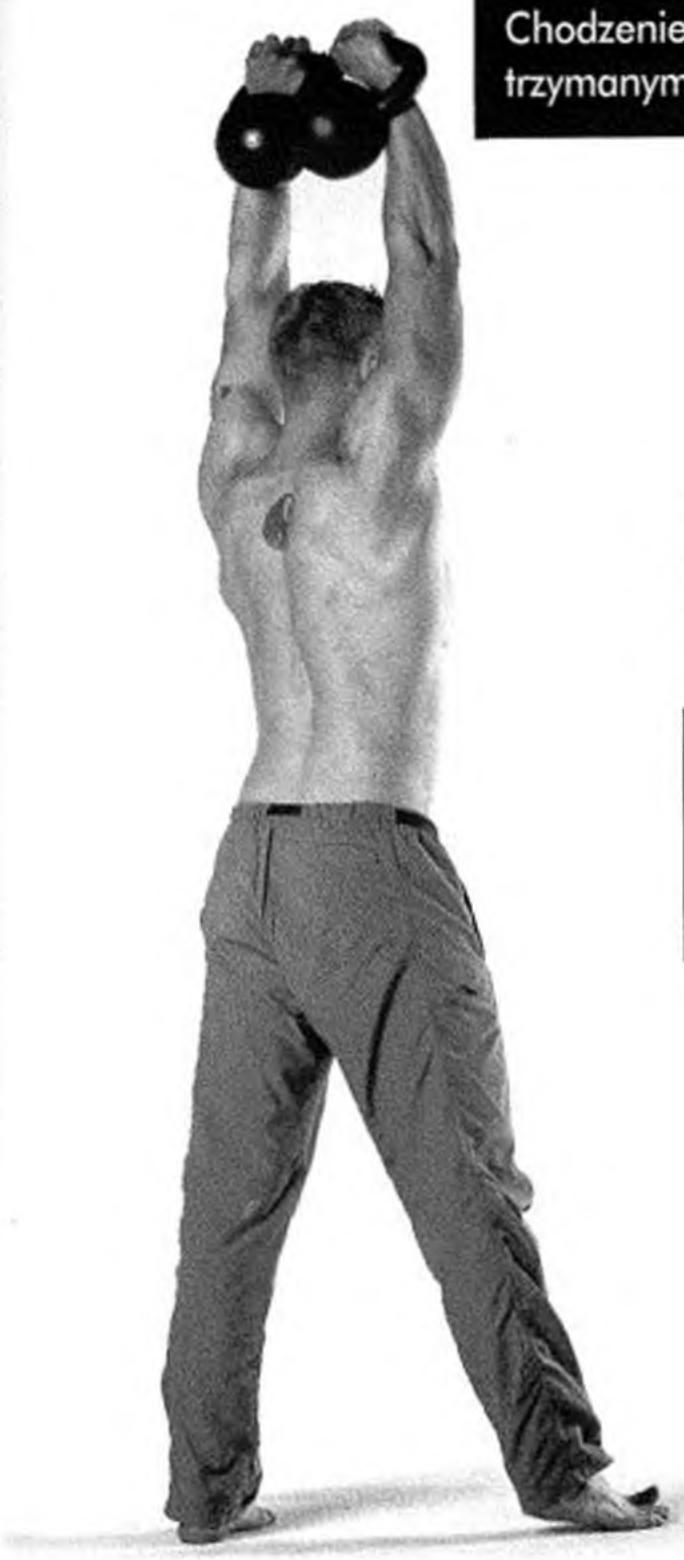
Ucząc się podrzutów, korzystaj z jednego odważnika. Z oczywistych przyczyn panie pozostaną dalej przy pojedynczym kettlu. Panowie zaś – jeśli poczujecie się na siłach przejść do ćwiczenia z dwoma – miejcie świadomość, że potrzeba do tego ogromnej mobilności górnej partii pleców i barków. Jeśli górna pozycja w waszym wydaniu wygląda jak nazistowskie pozdrowienie oburącz z odchylonymi plecami, zapomnijcie o podrzutach, przynajmniej do czasu naprawienia barków. Musicie być w stanie komfortowo utrzymać parę ciężkich odważników, mając wyprostowane łokcie, ramiona tak blisko głowy, że jeden odważnik niemal styka się z drugim, i barki schowane do panewek. Jednocześnie kolana muszą być zablokowane, a tułów pochylać się odrobinę w przód w przeciwwadze do kettli. Pomaga niewielka wewnętrzna rotacja barków, tak by przyciągnąć odważniki jeden do drugiego. Zawodnicy z ograniczoną ruchomością barków będą musieli uciec się do szerszego rozkroku – takiego, jaki wszyscy powinni przyjmować w cyklu długim.

Oto jak wielka mobilność barków jest wymagana w podrzutach.

Chyba sobie żartujesz, towarzyszu!

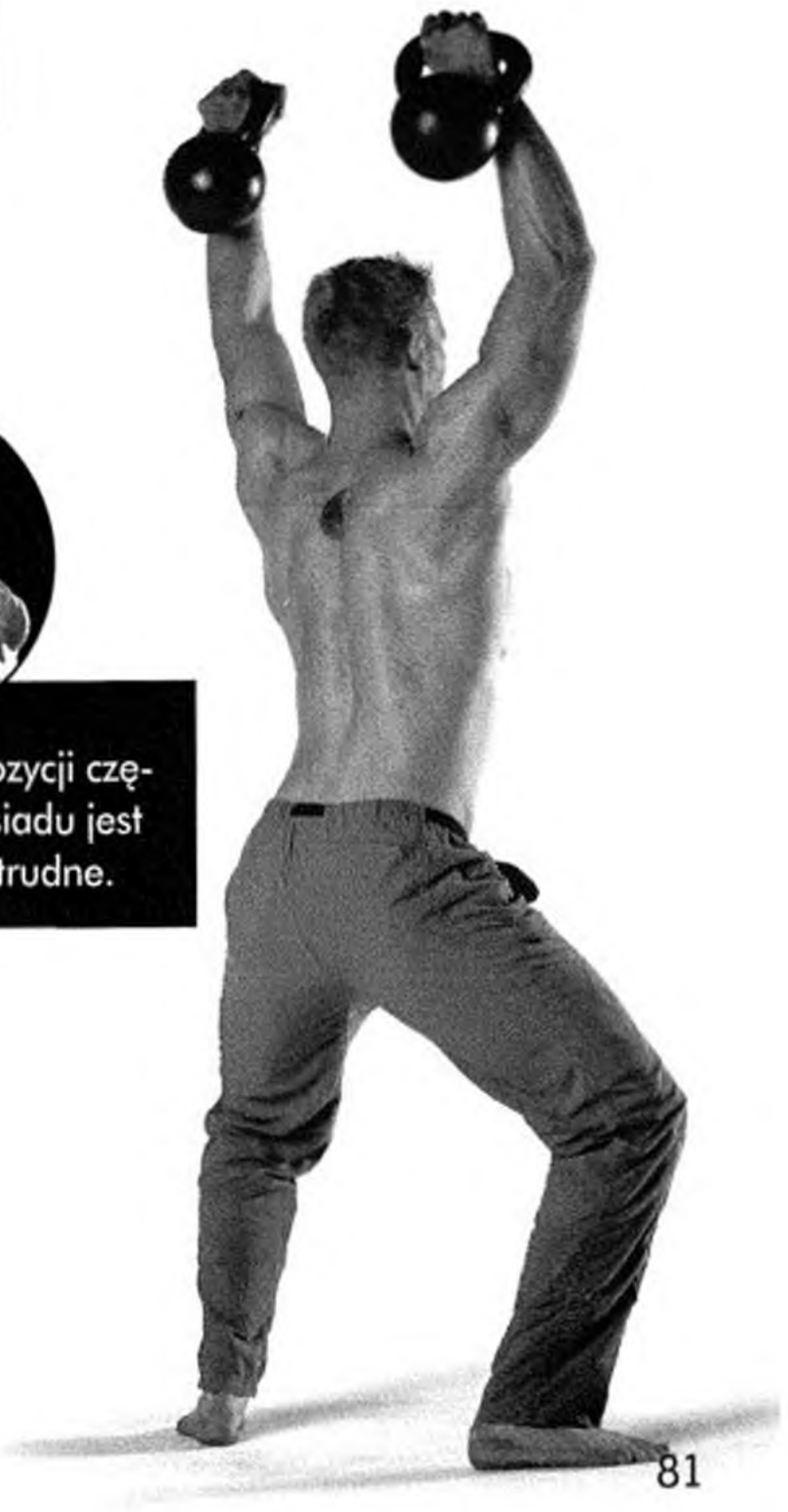
Po wyrobieniu mobilności pracuj nad stabilnością. Znakomitym sposobem jest chodzenie z odważnikami trzymanymi nad głową w wyprostowanych rękach. Aleksiej Worotincew zaleca trzymać tak dwa lekkie odważniki; trochę poprzyciągać jeden do drugiego i pooddalać je od siebie, poruszać nimi do przodu i do tyłu. Radzi także zrobić półprzysiad z odważnikami nad głową, a potem iść do przodu, bokiem, robić skręty tułowia w różne strony.

Randy Hauer uczy dwóch innych świetnych ćwiczeń do wykonywania w takiej samej pozycji częściowego przysiadu z kettlami nad głową. Jedno polega na zataczaniu małych kółek odważnikiem. Drugie to wyciskanie pary lekkich ciężarków. Musisz jednak – musisz! – zrozumieć, że te i inne podobne ćwiczenia na stabilność będą skuteczne tylko pod warunkiem, iż opanowałeś trzymanie odważników nad głową na doskonale wyprostowanych rękach: ramiona mają być blisko głowy, kettle za linią karku, łokcie wyprostowane. W innym razie będziesz tylko – jak mówi Gray Cook (RKC) – „wzmacniał dysfunkcję".



Chodzenie z odważnikami trzymanymi nad głową.

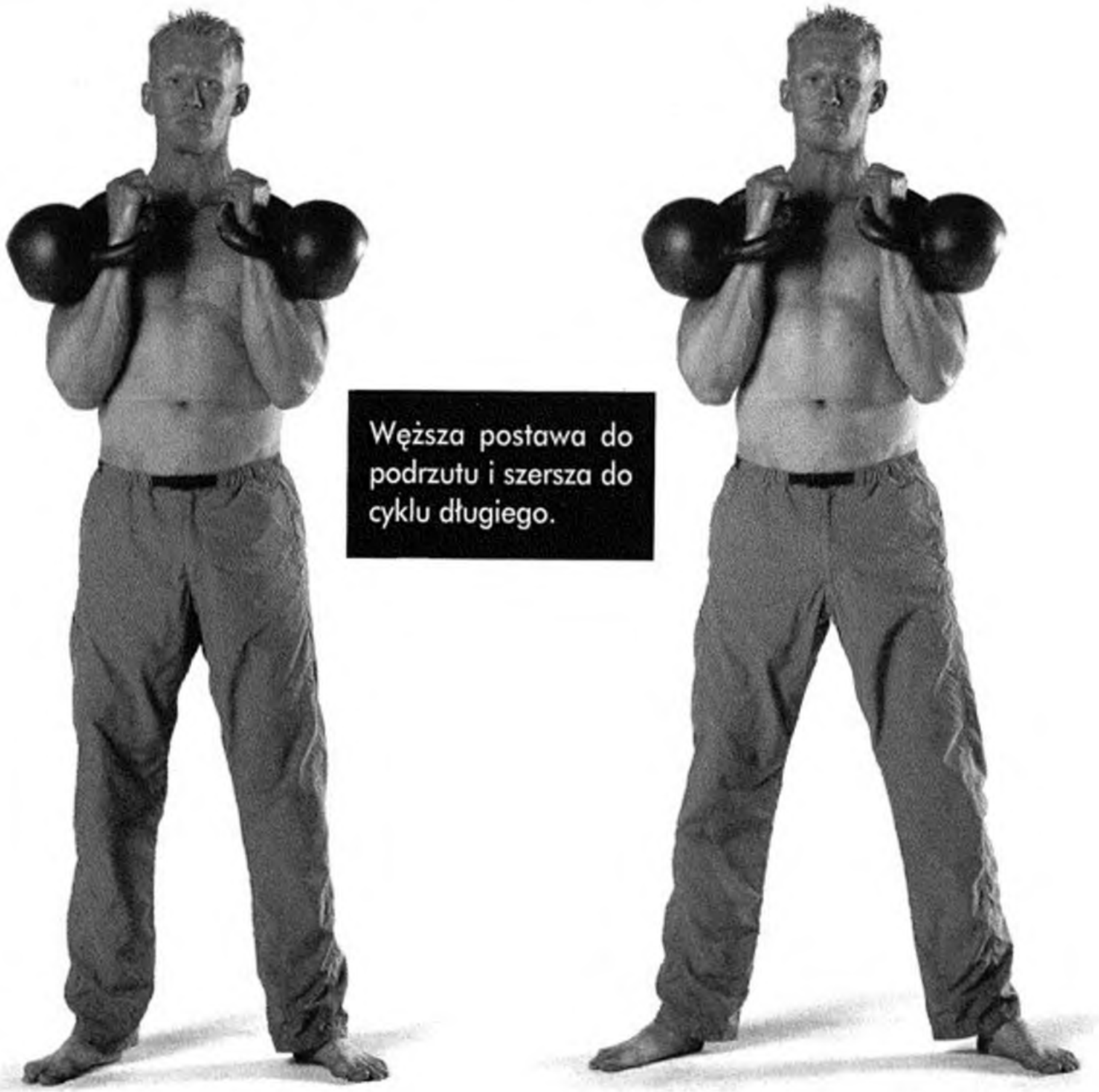
Wyciskanie z pozycji częściowego przysiadu jest zaskakująco trudne.



Podrzuty z długimi pauzami między powtórzeniami są bardzo korzystne, o ile tylko robisz przerwę trzymając kettle nad głową, jak wielki Myszin, a nie na piersiach. Przestrzegam przed odpoczywaniem dłużej niż kilka sekund z odważnikami wspartymi na klatce piersiowej. Rozprasza się wtedy sprężyste napięcie sekcji środkowej ciała, co nie sprzyja eksplozywności ruchu ani zabezpieczeniu pleców.

Znakomitym sposobem odzyskiwania napięcia przed podrzutem jest robienie nadrzutu przed każdym podrzutem. **Kiedy robisz nadrzut przed każdym podrzutem, wykonujesz tzw. cykl długi**. Okryty ponurą sławą cykl długi, choć jest jeszcze brutalniejszy od samych podrzutów, w rzeczywistości jest też od nich bezpieczniejszy, ponieważ raz po raz „resetuje" mięśnie.

Będziesz musiał robić podrzut z szerszego rozkroku, co jest mniej wygodne – poradź sobie z tym. Podobnie jak w zwykłych podrzutach, uważaj na palce, by nie przyciąć ich uchwytami zbiegających się odważników. Pomaga chwyt skośny z biernie zwiniętymi palcami.



Węższa postawa do podrzutu i szersza do cyklu długiego.

Cykle długie należą do najcięższych ćwiczeń ze względu na dodatkowy dystans, który przemierzają odważniki, oraz konieczność zaangażowania dodatkowych grup mięśni. Worobiew (1978) badał wydatek energetyczny w przypadku różnych ćwiczeń z podnoszeniem ciężarów, wykonywanych przez sztangistów: rwanie, podrzut z nadrzutem, wyciskanie, nadrzuty siłowe, przysiady z obciążeniem z przodu, przysiady z obciążeniem z tyłu. Stwierdził, że podrzuty z nadrzutem są najbardziej wymagające. Peary Rader wiedział o tym ćwierć wieku wcześniej: „Jeśli uważasz, że przysiad z obciążeniem to coś, popróbuj wysokopowtórzeniowych podrzutów z nadrzutem. Ćwiczenie to uruchamia niemal każdy mięsień w ciele – bardziej niż jakiekolwiek inne zadanie siłowe".

Cykl długi z parą odważników.

1.

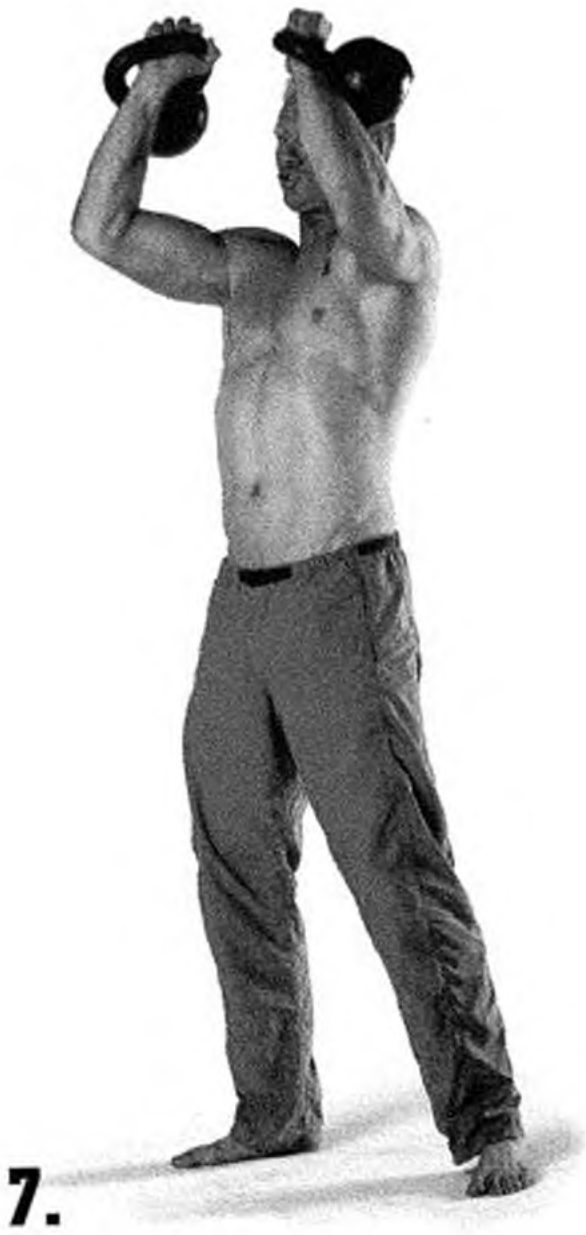
2.

3.

4.

5.

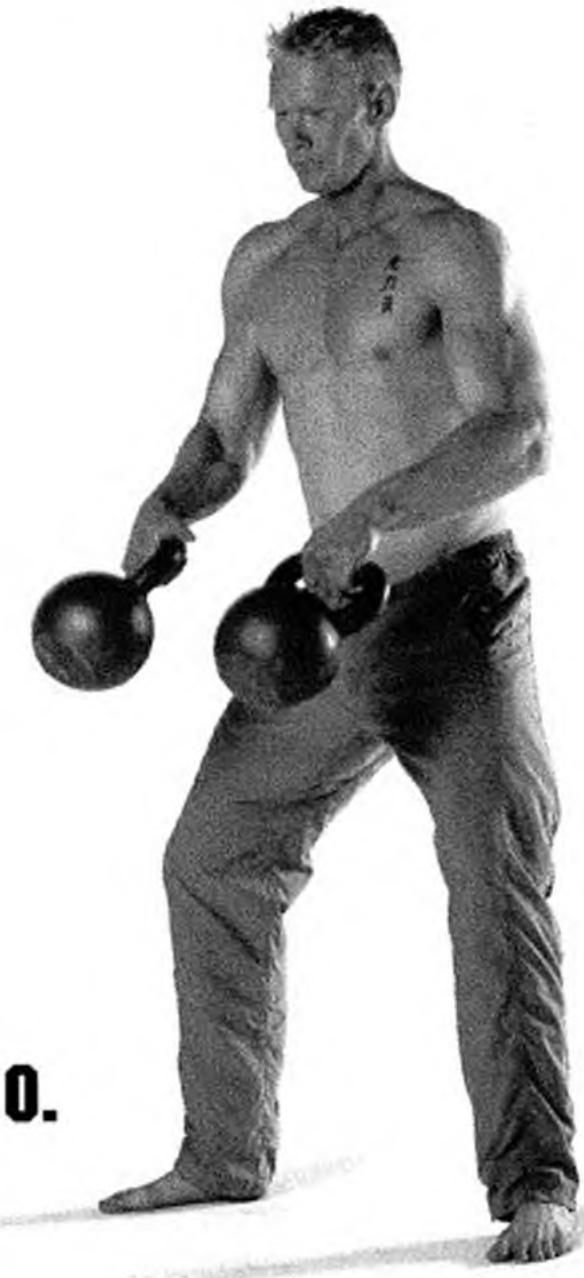
6.



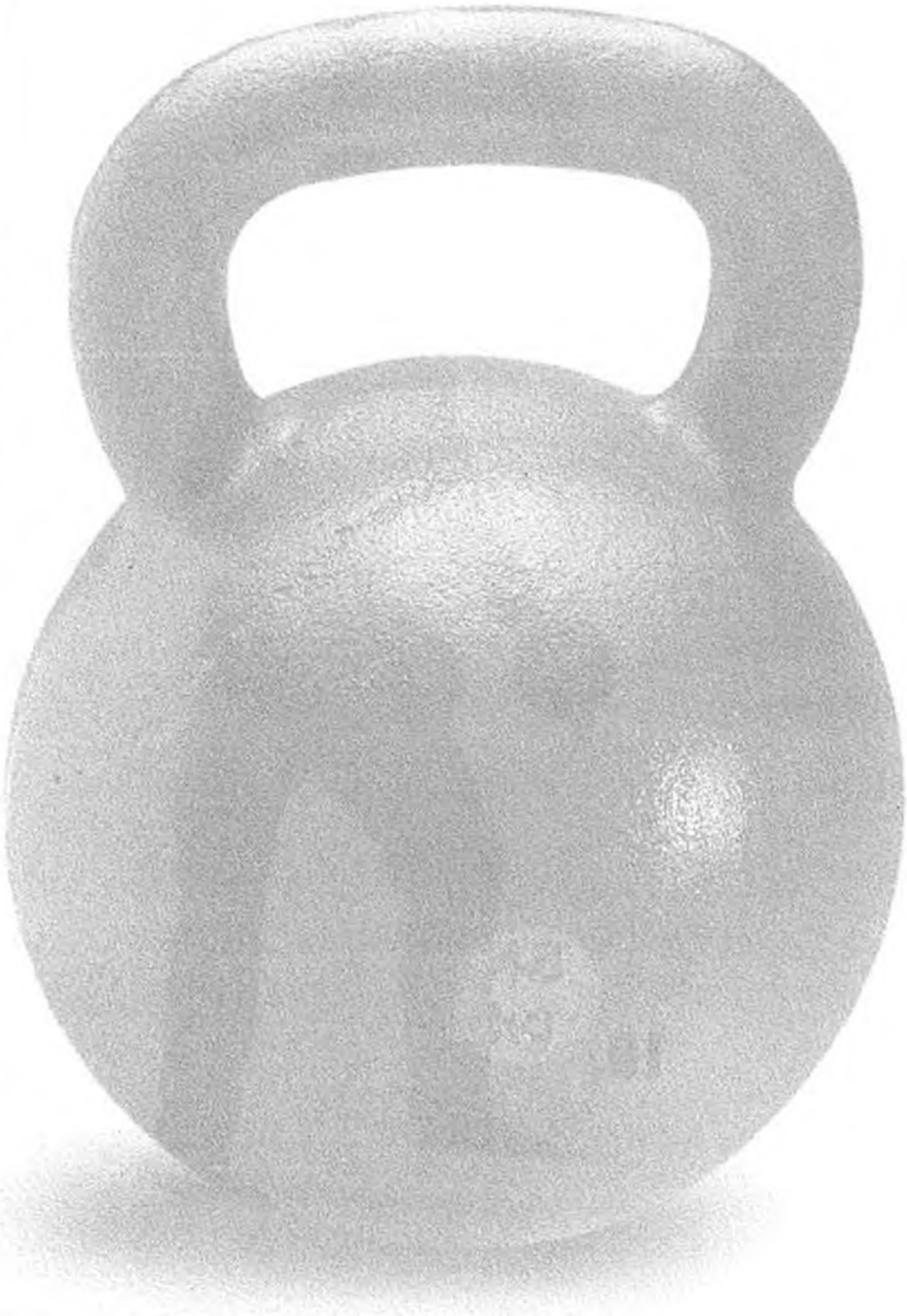
7.

8.

9.

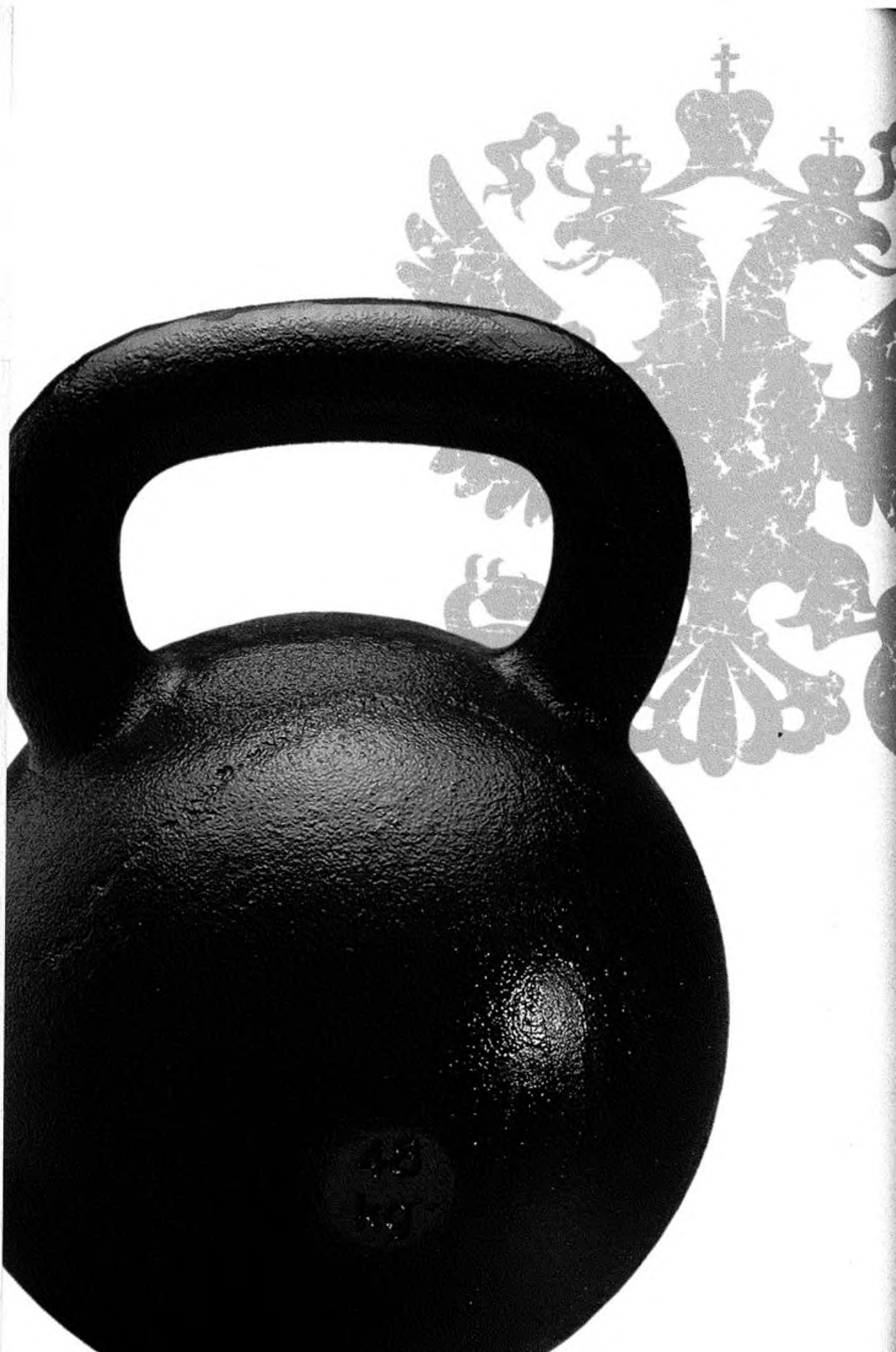


10.



Rozdział 3

Haruj i rośnij



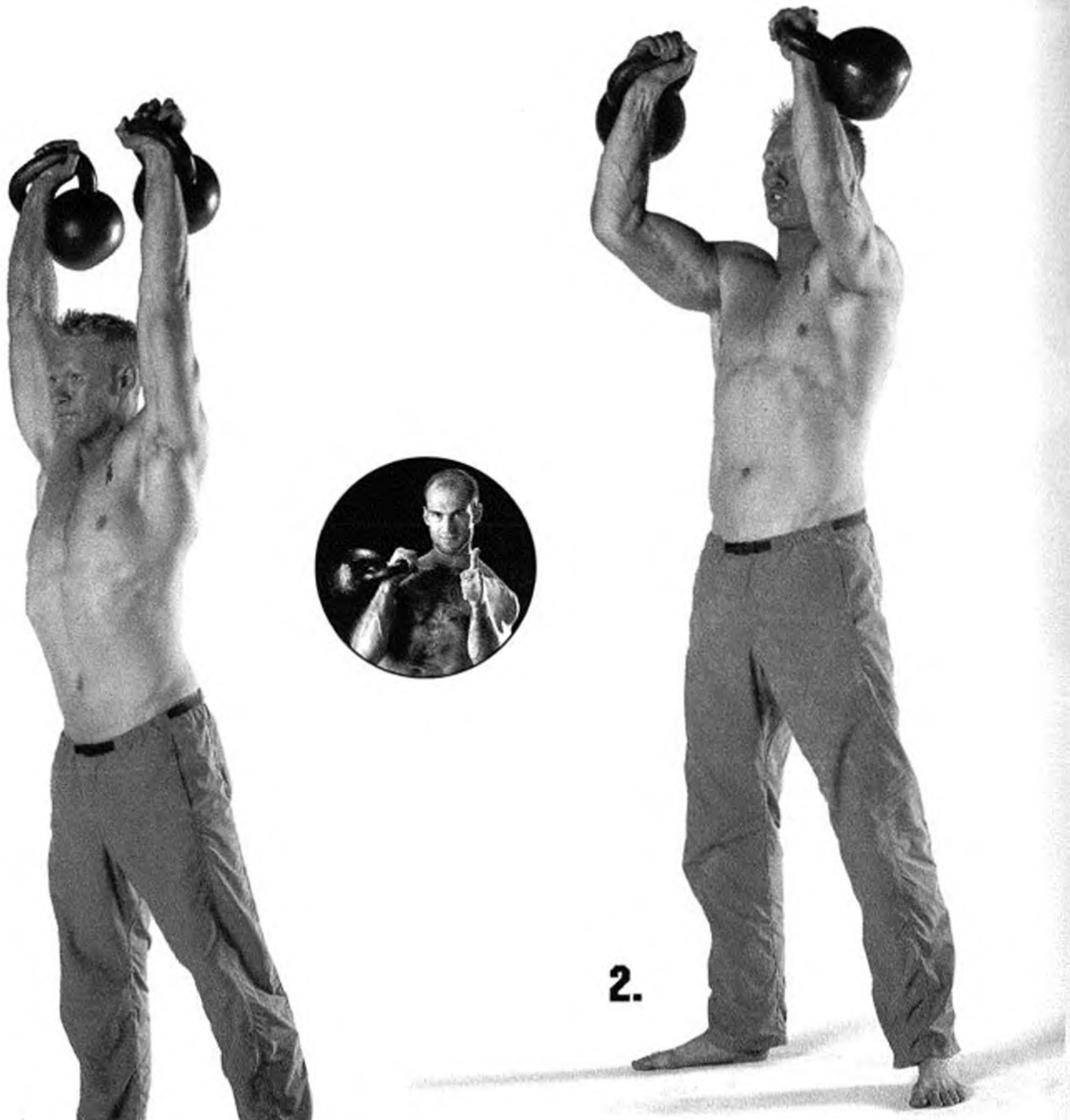
Wyciskanie dwóch odważników – podwójny przyrost masy

Naszą główną gwiazdą – podobnie jak w *Wielkim wejściu odważników kulowych* – pozostaje wyciskanie. Tym razem jednak bierzemy parę odważników. Dublety powinny zajmować poczesne miejsce w treningu na masę ze względu na wielkie obciążenie układowe, jakie powodują. „Systemy treningu (...) obciążające dużą masę mięśniową powodują największe ostre wzrosty poziomu hormonów" (Kraemer & Ratamess, 2005). A Donnie Thompson, 170 kilogramów żywych mięśni, podsumowuje krótko: „To moje ulubione ćwiczenie na górą partię ciała".

O ile podczas kursu z *Wielkiego wejścia odważników kulowych* niemal zawsze robiłeś nadrzut przed kolejnym wyciśnięciem (bo uczyłeś się techniki), o tyle teraz będziesz wyciskał raz za razem. Nie pozwala to na branie tak dużych ciężarów, ale bardziej wszechstronnie trenuje mięśnie.

Inną nowinką będzie rwanie, a nie nadrzucanie odważników przed wyciskaniem. Donnie Thompson robi tak z konieczności – ma zbyt rozrośnięte ramiona i klatkę, by wygodnie nadrzucić kettle. Ty będziesz to robił z innych powodów. Po pierwsze, będziesz miał aż nadto nadrzutów w cyklu

długim, warto by więc zastosować inny bodziec. Po drugie, rwanie pary odważników fantastycznie buduje barki. Po trzecie zaś, będzie to swoisty zawór bezpieczeństwa, uniemożliwiający ci dalsze wyciskanie, gdy jesteś już zbyt zmęczony. Kiedy rwanie się nie uda, składasz zabawki na ten dzień.



1.

2.

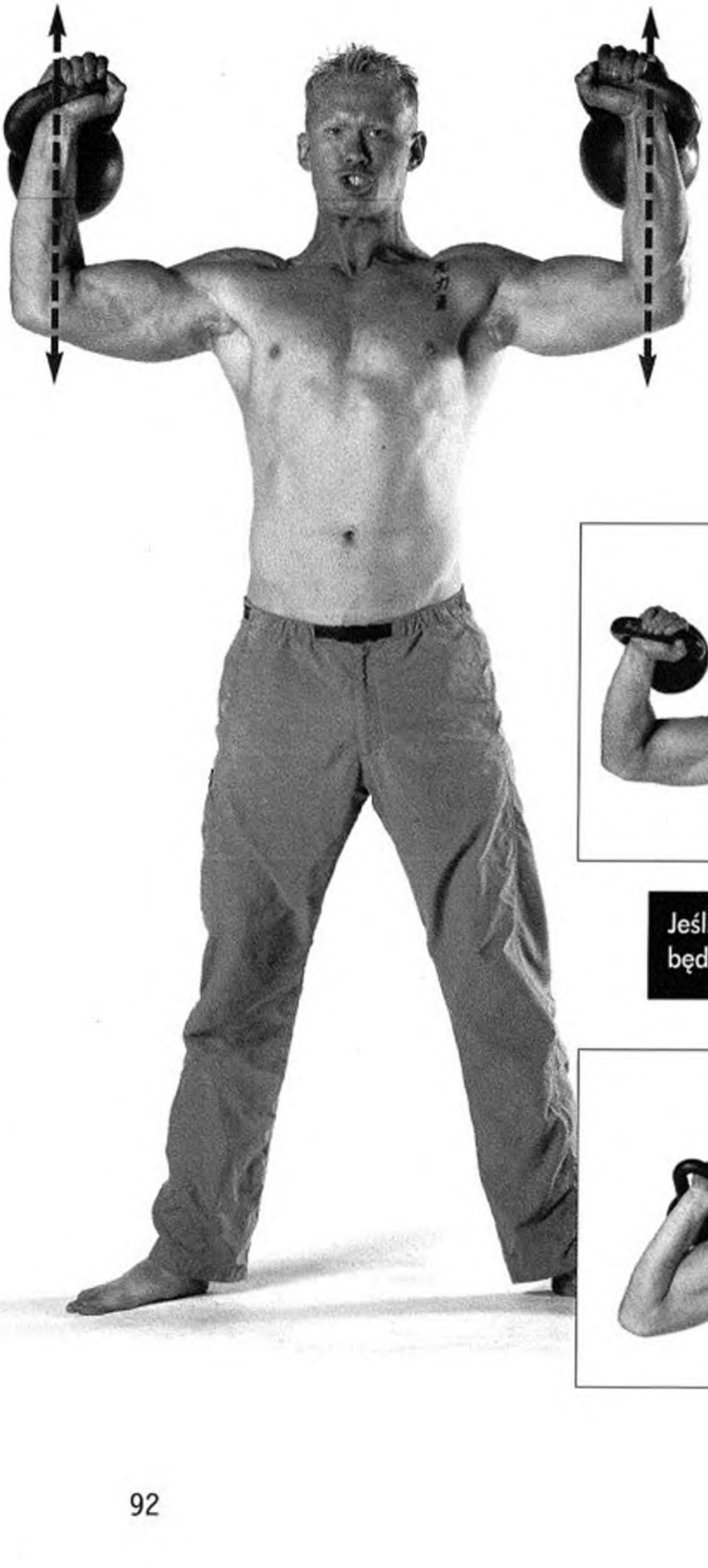
Wyciskanie wojskowe dwóch odważników, wykonywane po rwaniu.

Po wyrwaniu pary odważników weź wdech, zmiażdż uchwyty w dłoniach i przyciągnij kettle ku klatce piersiowej. Ciągnij bardziej z łokci niż z dłoni, jakby to była forma podciągania się na obręczach. Poczuj, jak odpalają mięśnie najszersze grzbietu, piersiowe i różne muskuły po bokach torsu.

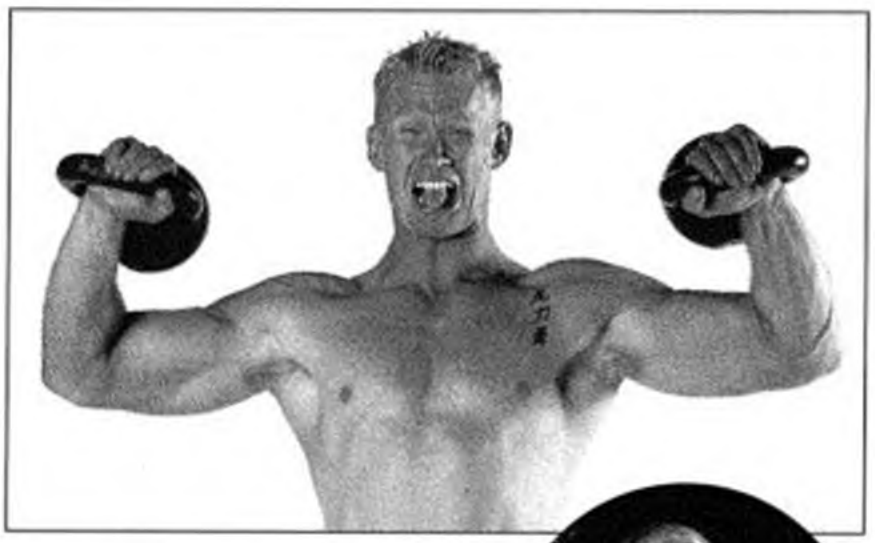
3.

4.

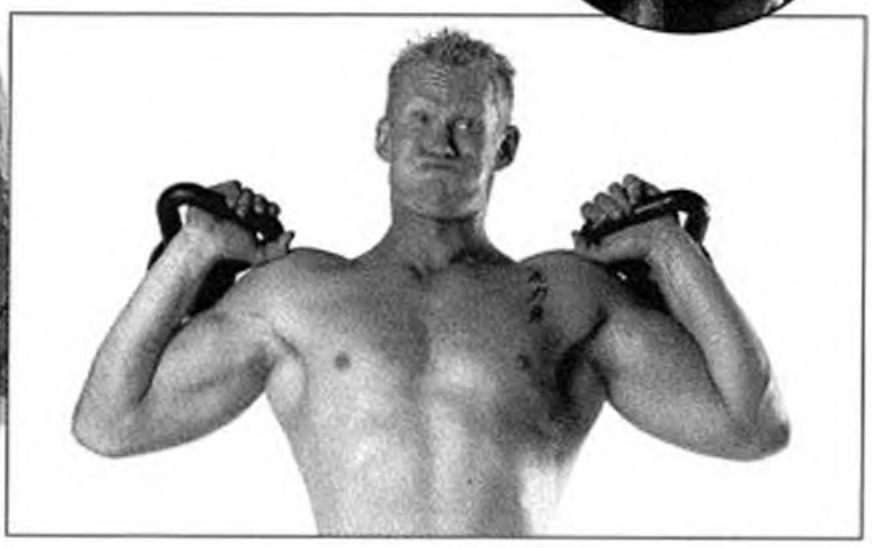
5.



Przedramiona powinny być ustawione pionowo przez cały czas wyciskania zarówno w drodze w górę, jak i w dół.



Jeśli pochylą się, będziesz słabszy.



Zrób krótką pauzę i wyciskaj z powrotem do góry.

Przez cały czas ćwiczenia pamiętaj o utrzymaniu napięcia mięśni pośladkowych. Ma to krytyczne znaczenie dla zabezpieczenia pleców.

Podczas wyciskania zachowuj neutralne ustawienie karku. Nie odchylaj głowy do tyłu. Patrz w dół na linię horyzontu.

Jeśli masz dobrą koordynację, możesz zastosować bardziej wyrafinowaną taktykę, inspirowaną systemem treningowym dr. E. Cobba Z-Health® (www.zhealth.net). Gdy rączki odważników mijają czubek twojej głowy – ale nie wcześniej – strzel oczami do góry bez odchylania głowy. To wzmocni tricepsy przed naciągającym punktem progowym. Dochodząc do wyprostu rąk, szybko opuść wzrok. To ułatwi ponowne sprowadzenie odważników za uszy.

Wyciskaj odważniki tak, by w pozycji górnej znalazły się odrobinę za tobą, jakbyś kończył wyciskanie sztangi z karku. Klatka piersiowa będzie się otwierać w drodze do góry, a trochę zamykać, gdy sprowadzasz kettle do dołu. Trenuje to liczne drobne mięśnie między żebrami i w górnej partii pleców.

Odpoczynek pomiędzy seriami nie powinien być bierny. Potruchtaj trochę albo zrób jakieś ćwiczenia z wideo *Fast & Loose* (różne wibracje, strząsy itp.). Jest to bardzo ważne, gdyż duża objętość wyciskania w wielkim napięciu będzie cię bardzo spinać. Dobrym rozwiązaniem jest kończenie każdego treningu wyciskania rozciąganiem odprężonym (zwłaszcza rejonu pośladków i ud z przodu i tyłu). Reżim wyciskania, któremu masz się poddać, jest naprawdę brutalny, toteż przyda ci się każda okazja do regeneracji, jaką można sobie zafundować.

W PÓŁ GODZINY NAUCZ SIĘ POPRAWNYCH PRZYSIADÓW

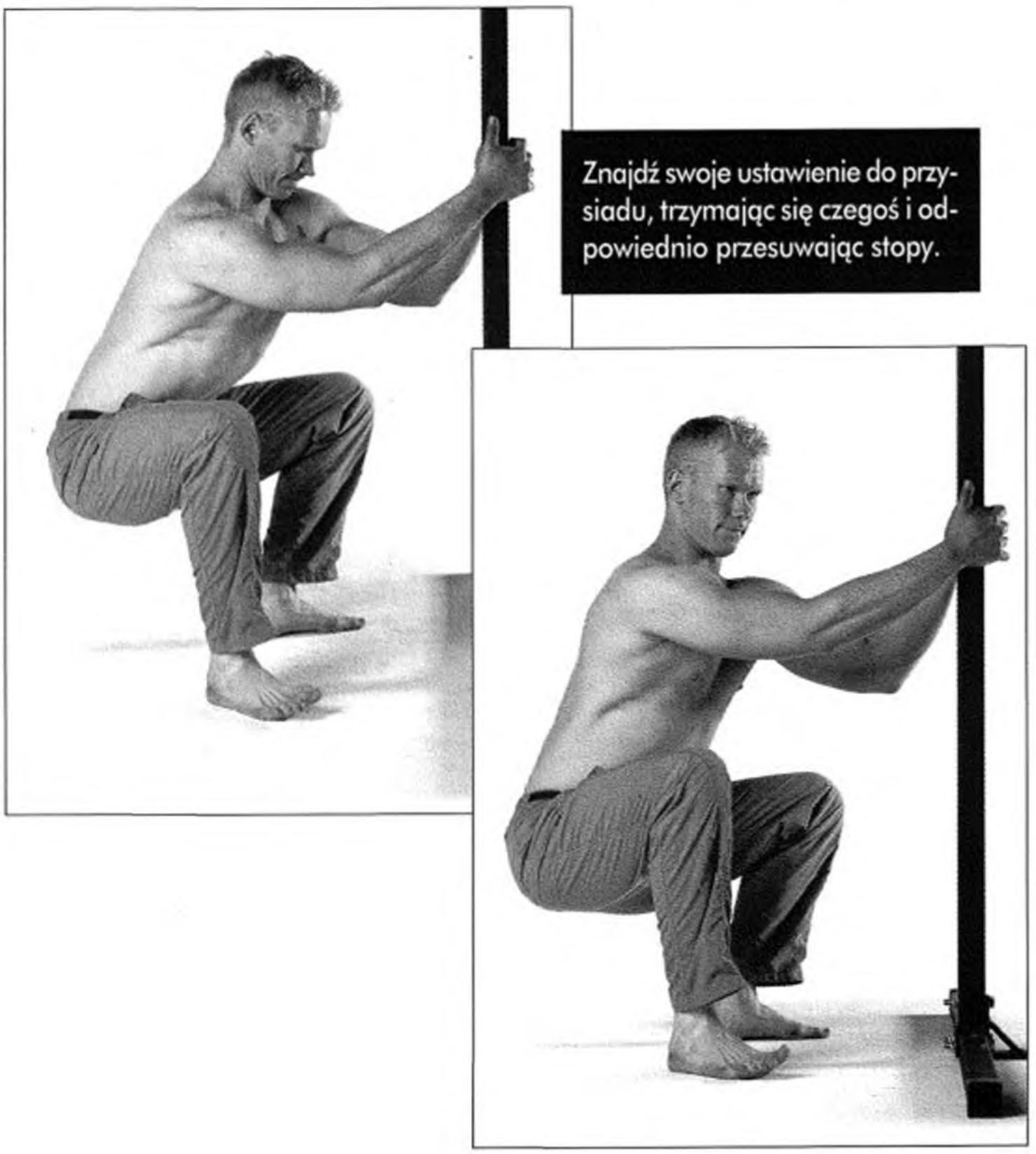
Gdyby nie nadzwyczajny trener siłowy Dan John, nigdy nie uwierzyłbym, że mieszkańca Zachodu można nauczyć robienia idealnych przysiadów w kilkadziesiąt minut. Opisany dalej przysiad-puchar (*goblet squat*) Dana jest świetnym ćwiczeniem sam w sobie, a oprócz tego doskonale wprowadza do wykonywania innych typów przysiadu, takich jak przysiad z odważnikami z przodu, ze sztangą z tyłu, ze sztangą z przodu itd.

Stań w rozkroku na szerokość barków, rozchylając stopy trochę na boki. Każdy człowiek jest inny, toteż będziesz musiał doprecyzować to ustawienie, przesuwając nieco stopy w dolnej pozycji łapacza bejsbolowego, tak by kolana kierowały się dokładnie tak samo jak stopy, a wszystkie stawy, plecy, biodra, kolana i kostki miały się komfortowo. Zauważ, że łydki nie powinny się zapadać.

Złap odważnik za pionowe odcinki uchwytu. Trzymaj go przy klatce piersiowej i rób przysiad – na razie jeden pud (16 kg) wystarczy dla tych, którzy zaliczyli „rytuał przejścia". Schodź tak nisko jak możesz bez odczuwania bólu.

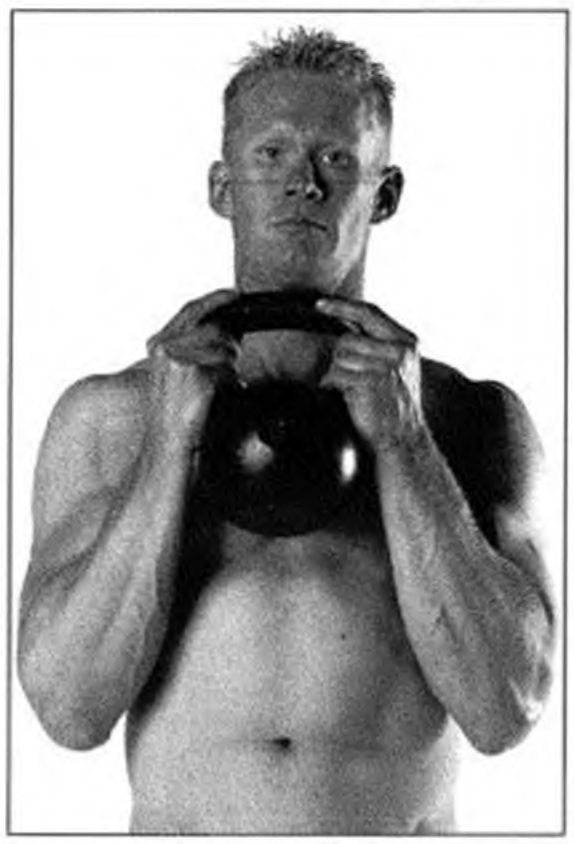
Dan John zaleca, by **„zaczynać zejście w przysiadzie od rozepchnięcia kolan na boki".** Łokcie mają wejść pomiędzy kolana przy mięśniach obszernych przyśrodkowych (po wewnętrznej stronie ud przy kolanach).

Zatem, trzymając odważnik mocno przy klatce piersiowej, rozszerz kolana. Nie aż tak, by zrobić baletowe plié i aby przyśrodkowy bok stopy oderwał się od podłogi (ciężar ciała powinien opierać się po połowie na zewnętrznej i przyśrodkowej części stopy), ale na tyle tylko, by podążać za palcami stóp. „Podążanie za palcami" oznacza, że kolana ustawiają się dokładnie w tym samym kierunku co stopy. Gdy to złapiesz, zrozumiesz, co Dan ma na myśli, mówiąc: „Rób przysiad między stopami".



Znajdź swoje ustawienie do przysiadu, trzymając się czegoś i odpowiednio przesuwając stopy.

Jednak nie traktuj tego zalecenia jako wymówki dla odrywania pięt od podłogi! Miednica nie będzie schodzić pionowo w dół; będzie musiała trochę cofnąć się jak w wymachu. Ale o ile w wymachu biodra cofają się wprost na godzinę trzecią, o tyle w głębokim przysiadzie celują na piątą. Udawaj, że siadasz na niskim krawężniku.

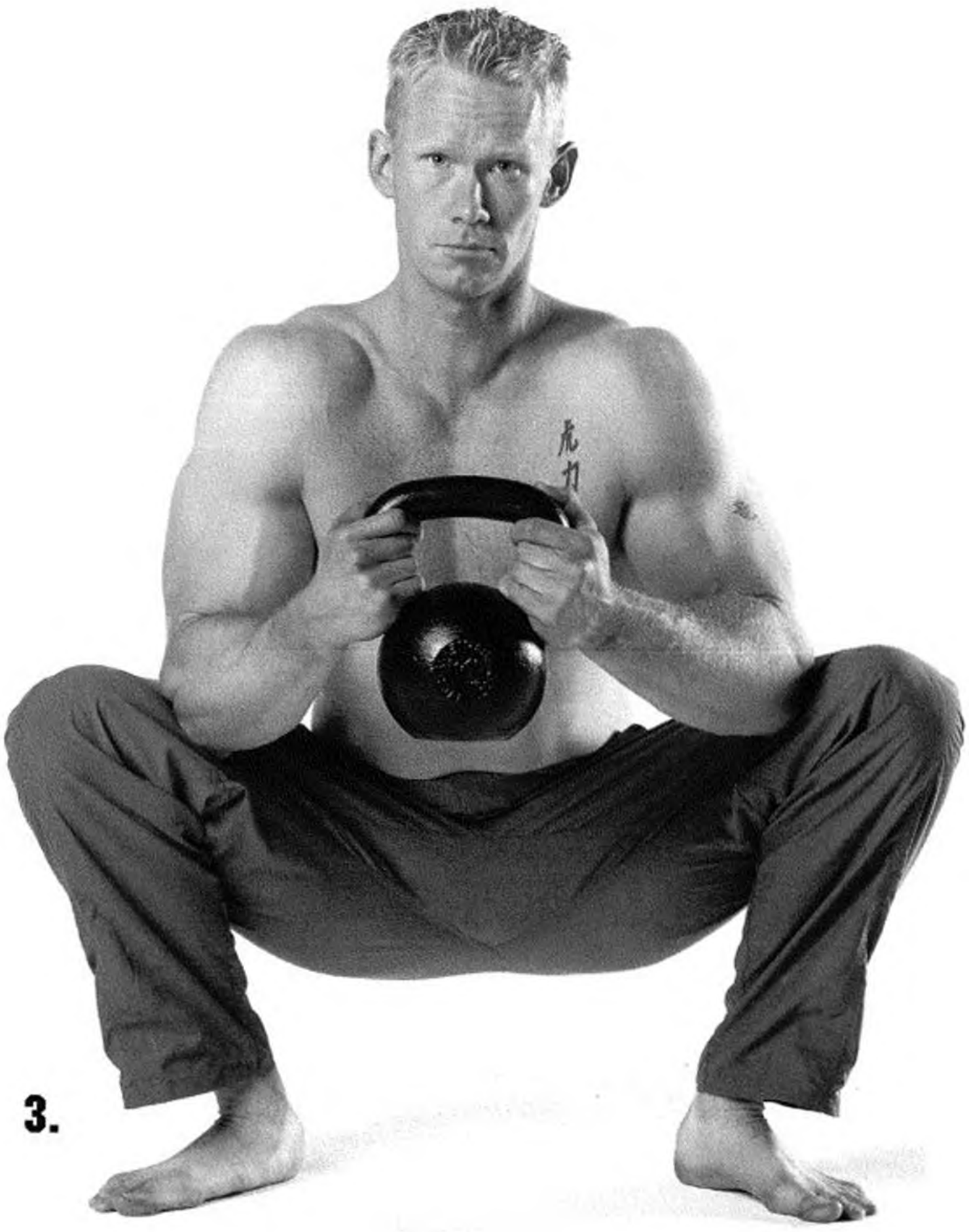


Nie wolno ci runąć do dołu – masz ściągnąć się na dół i w tył siłą zginaczy bioder. Wykonaj następujący dryl. Połóż się na plecach w pozycji imitującej ustawienie do przysiadu: głowa jest na podłodze, kolana rozszerzone, dolny odcinek pleców lekko wgięty. Poproś, by partner treningowy złapał cię za śródstopie. Ciągnij kolana ku klatce piersiowej, wbrew stawianemu przez niego lekkiemu oporowi. Zachowuj kolana rozwarte i nie pozwól na podwinięcie się dołu pleców. Odczuj napięcie w fałdach biodrowych. Potem odtwórz to doznanie w przysiadzie, aktywnie ciągnąc się w dół i do tyłu zamiast poddawać się tylko grawitacji.

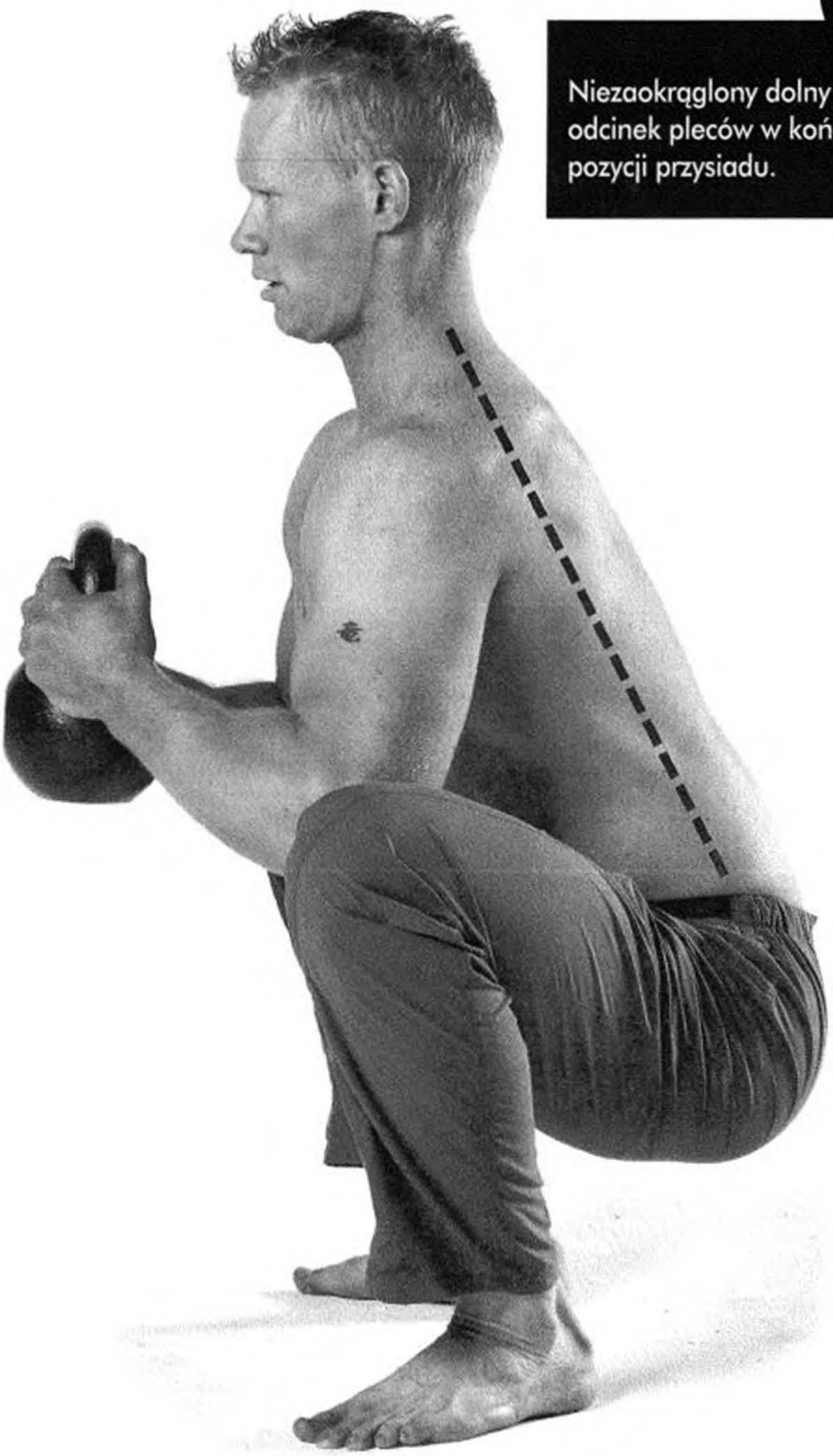
1.

2.

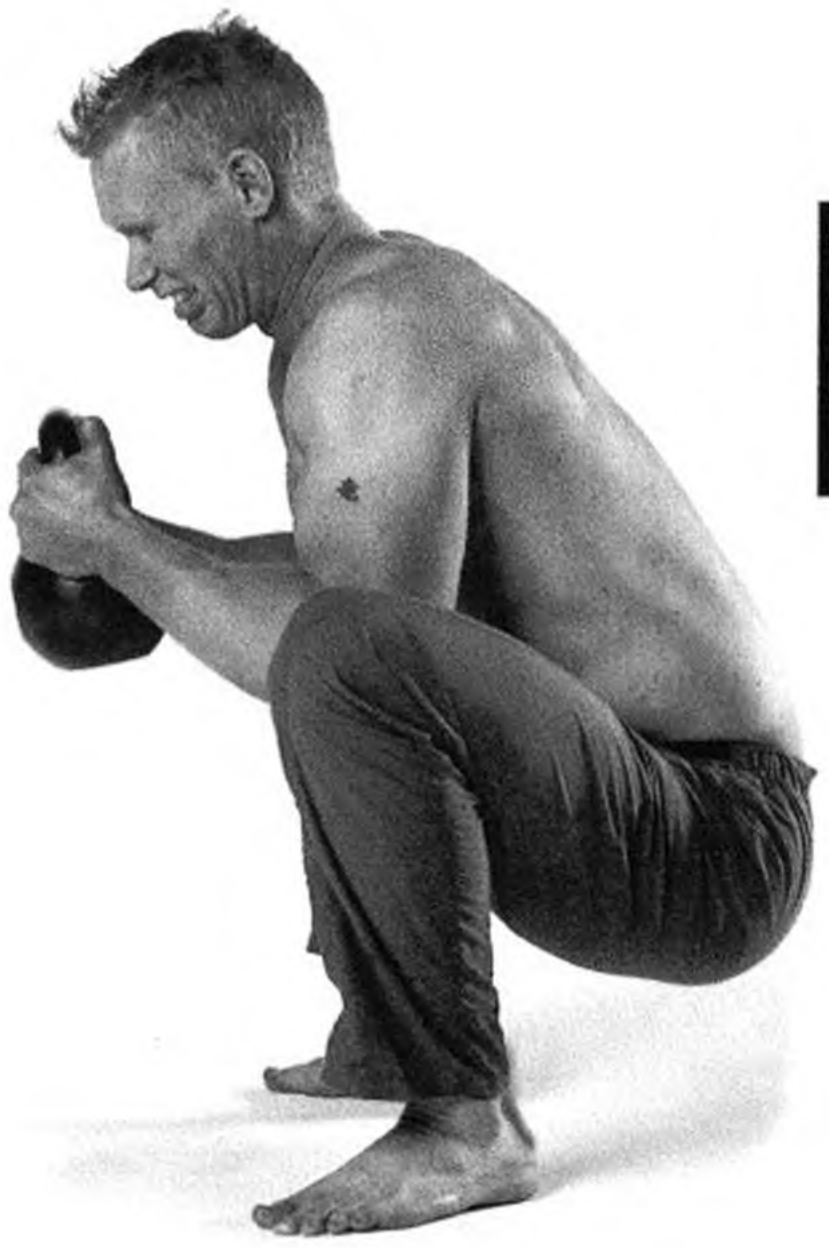
Przysiad-puchar.



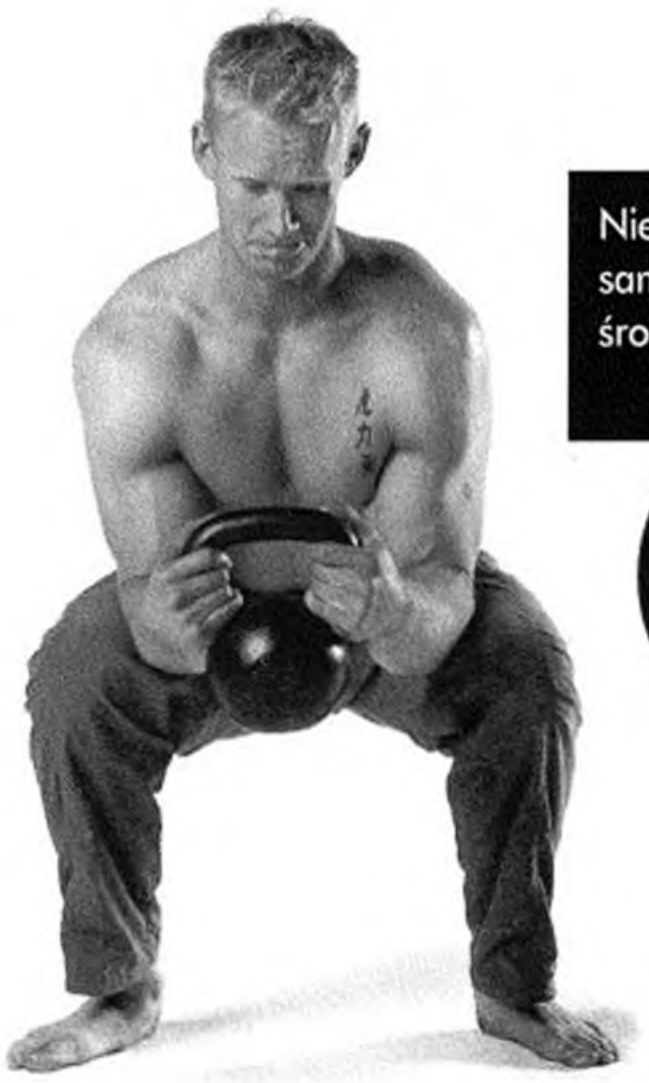
3.



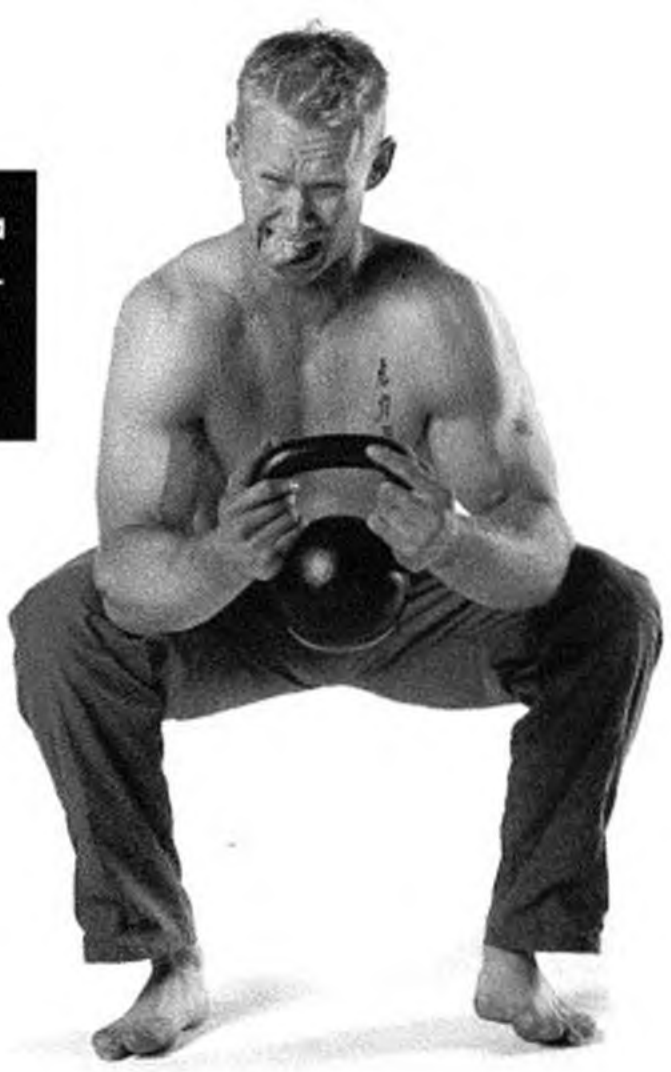
Niezaokrąglony dolny odcinek pleców w końcowej pozycji przysiadu.



Kenneth robi minę Mr Yuka (symbol trucizny), by pokreślić, jak niebezpieczne konsekwencje może mieć zaokrąglanie pleców.

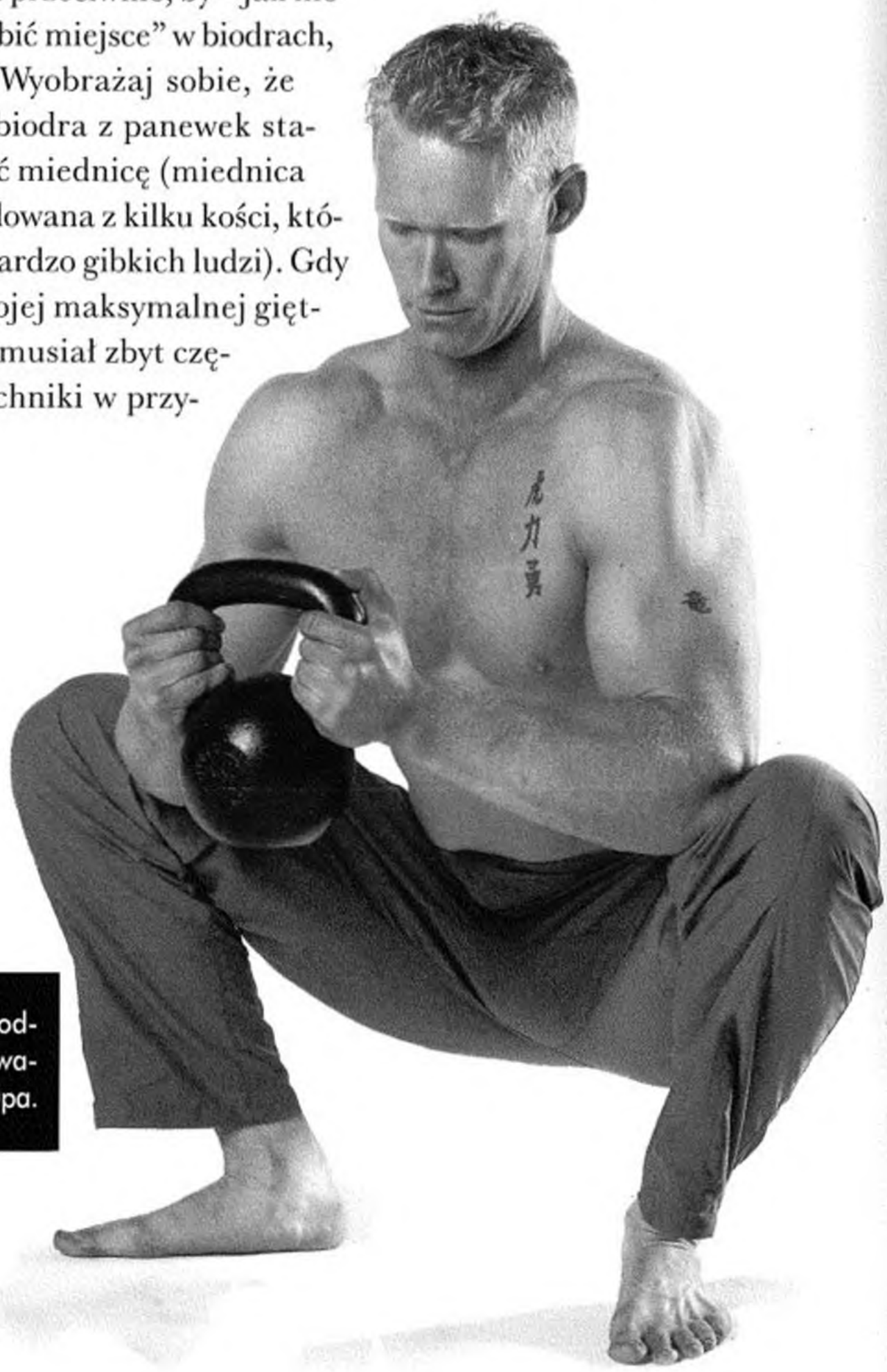


Nie przenoś ciężaru ciała na same zewnętrzne albo przyśrodkowe krawędzie stóp.



Przysiądź. Zatrzymaj się. Skup się na **jak największym wydłużeniu kręgosłupa** – odciągnij czaszkę od kości ogonowej. Nie odchylaj głowy do tyłu; kark ma być w linii prostej z kręgosłupem. Miej wypiętą klatkę piersiową, „bądź dumny z siebie", jak mówi Dan.

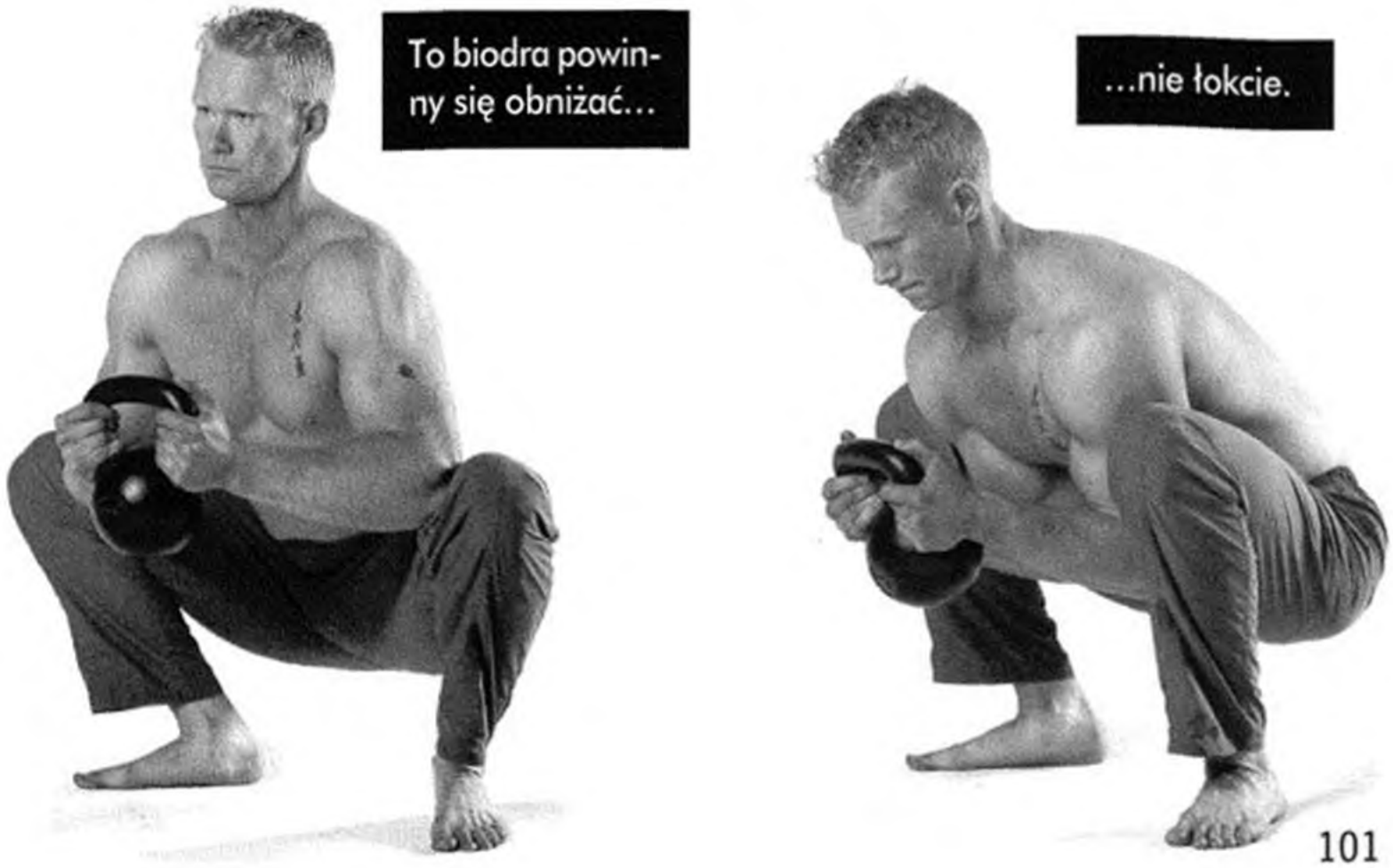
Oddychaj, ale nie tak głęboko, by miała ucierpieć postawa ciała. Nie pozwól na uniesienie się pięt. Pokręć się odrobinę na boki zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie, by – jak mówimy w RKC – „zrobić miejsce" w biodrach, „rozkleszczyć" je. Wyobrażaj sobie, że próbujesz wyrwać biodra z panewek stawowych i rozszerzyć miednicę (miednica faktycznie jest zbudowana z kilku kości, które rozsuwają się u bardzo gibkich ludzi). Gdy dojdziesz już do swojej maksymalnej giętkości, nie będziesz musiał zbyt często stosować tej techniki w przysiadzie.



„Rozwieranie się" na boki podczas jednoczesnego zachowywania wyprostowanego kręgosłupa.

Zrób w tej pozycji kilka ugięć przedramion. Jest to nieoczekiwane zalecenie Dana, dzięki któremu zejdziesz w przysiadzie jeszcze głębiej. W trakcie uginania rozpieraj łokciami kolana na boki.

Nie wstawaj, tylko coraz bardziej zagłębiaj się w przysiadzie. Zauważ, że za to pogłębienie odpowiada twój tyłek, nie łokcie. Łokcie muszą pozostawać przywarte do mięśni obszernych przyśrodkowych (od środkowej, nie zewnętrznej strony ud) powyżej kolan. Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa znają ten punkt z pozycji strzeleckiej w przyklęku.



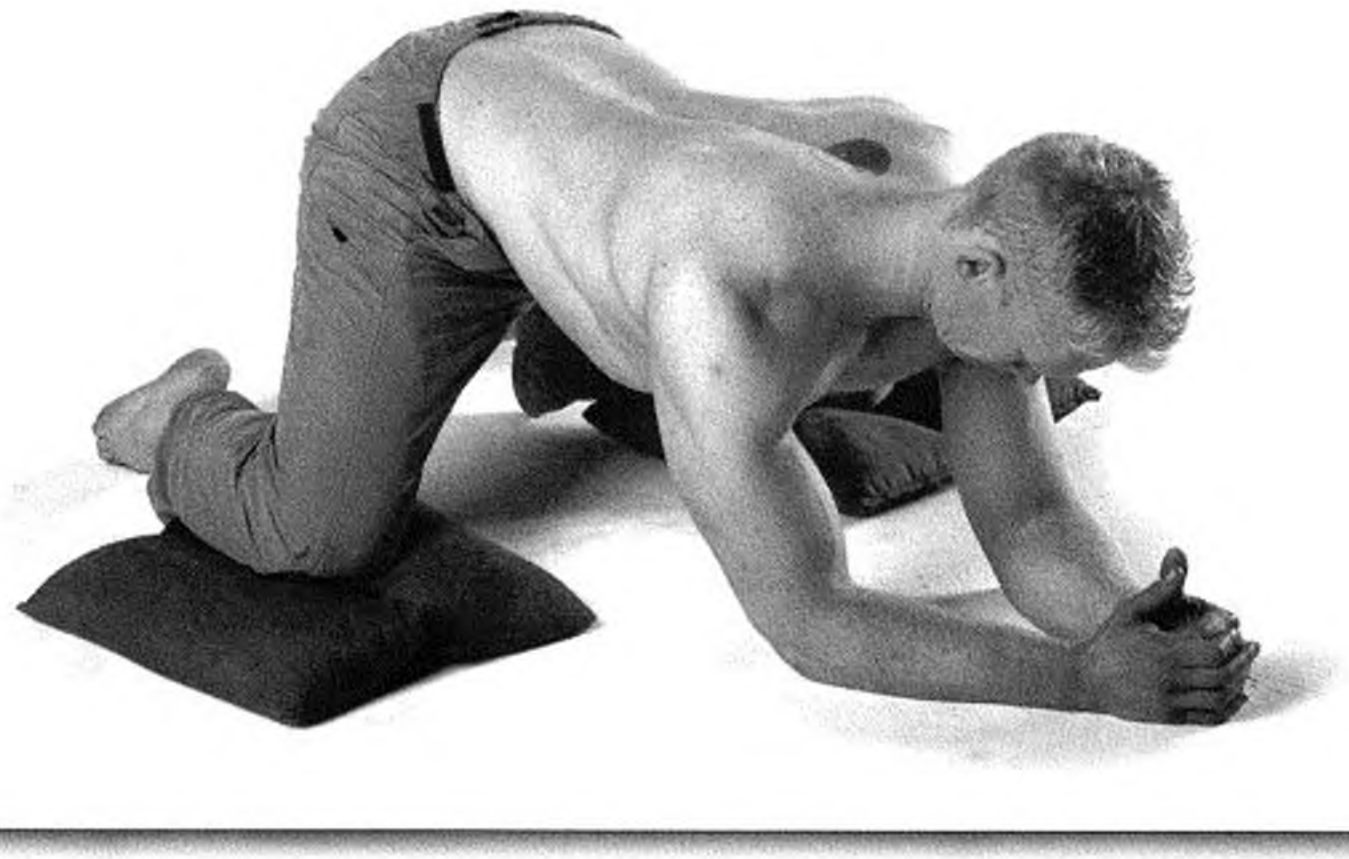
W pewnym momencie – po upływie 10–30 sekund – wstań. Kręgosłup miej sztywno zablokowany i zachowuj napięcie, jakbyś robił wymach. Pamiętaj, by tyłek nie wystrzelił do góry szybciej niż barki.

Dan uważa, że trzeba wykonywać to ćwiczenie przynajmniej bez odbicia w dole, ale najczęściej każe robić tam 10-sekundową pauzę. Będziesz zapadał się coraz głębiej, a twoja gibkość będzie szybko rosła, aż w końcu bez wysiłku usiądziesz na podłodze jak dwulatek.

Jeśli bolą cię plecy

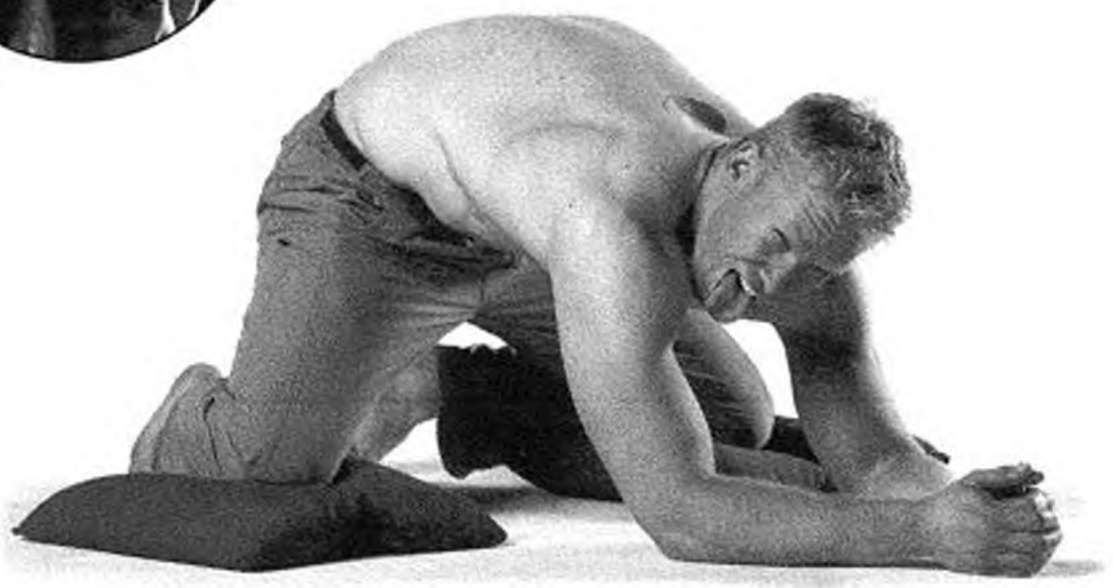
W trakcie wykonywania przysiadów wszyscy powinni zachowywać neutralne ustawienie kręgosłupa, a w przypadku osób cierpiących na bóle w dolnej partii pleców unikanie zgięcia w tym odcinku jest absolutnie konieczne. Stań w większym rozkroku i ogranicz głębokość przysiadu. Słuchaj uwag dr. Stuarta McGilla:

„Aby znaleźć optymalne rozszerzenie bioder (czyli stopień rotacji zewnętrznej biodra w pozycji stojącej), sportowiec powinien ustawić się w przyklęku podpartym. Wychodząc z pozycji neutralnej, opuszcza pośladki w tył ku piętom. Zauważ kąt, pod jakim pojawia się po raz pierwszy zgięcie kręgosłupa. Powtarzaj test z różnym rozwarciem kolan. Poszukuj optymalnego rozwarcia kolan, które pozwala na zejście pośladków jak najbliżej do kostek nóg bez dodatkowego wygięcia kręgosłupa. To jest kąt bioder, który da najgłębszy i ostatecznie najbardziej wydajny przysiad. Kąt ten jest znacznie szerszy, niż spodziewa się większość ludzi. Przyjrzyj się przysiadom w wykonaniu mistrzów świata".



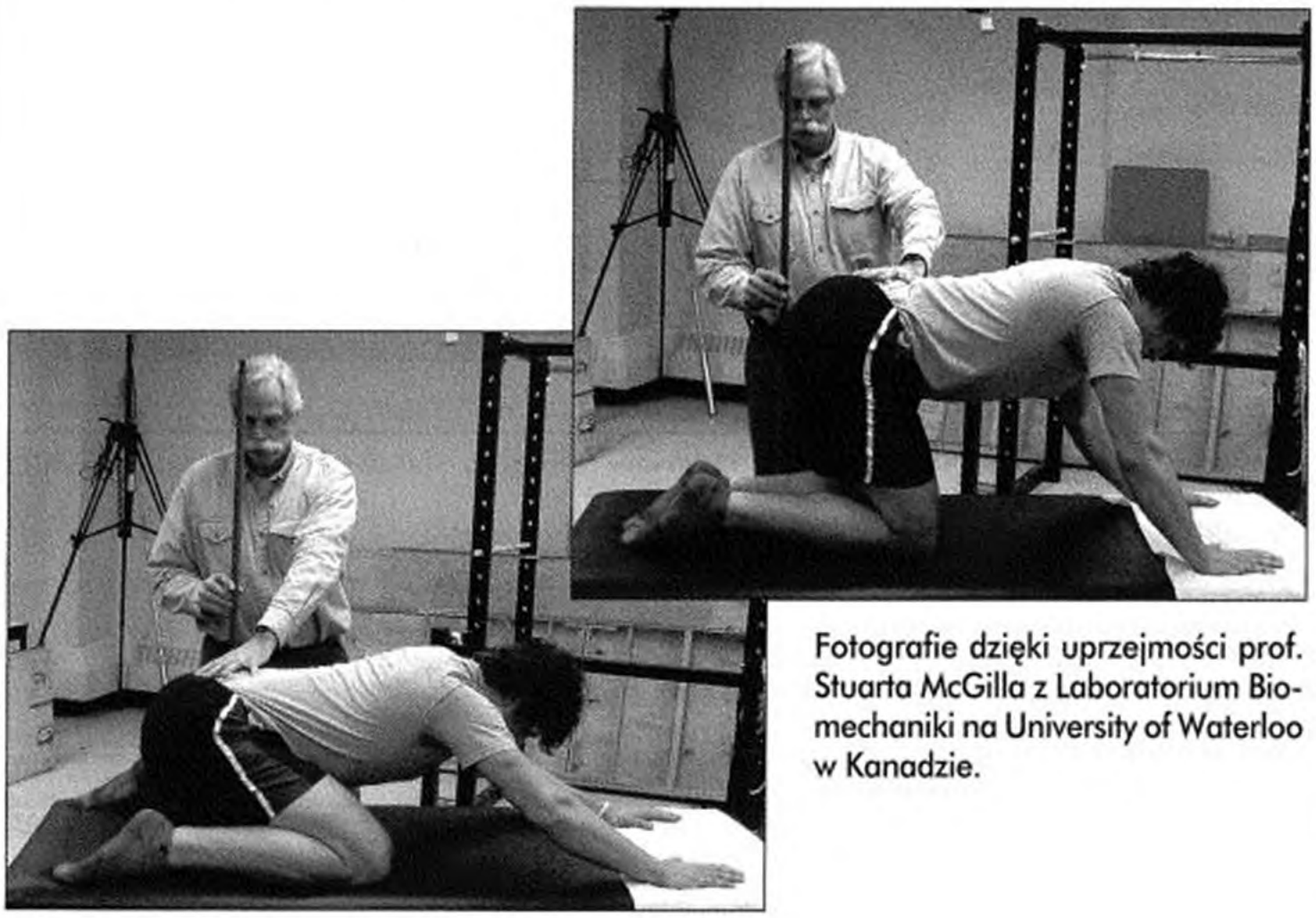
Szukanie najlepszego rozkroku do przysiadu.

Szukanie najlepszego sposobu na zrujnowanie sobie kręgosłupa.



Profesor McGill używa linijki do pomiaru głębokości przysiadu, przy której kręgosłup zaczyna się zginać w danym rozstawie nóg.

Nawet jeśli masz plecy z betonu, taki rodzaj przysiadu (szerokiego i równoległego) będzie pożądanym dodatkiem do wąskich przysiadów pełnych.



Fotografie dzięki uprzejmości prof. Stuarta McGilla z Laboratorium Biomechaniki na University of Waterloo w Kanadzie.

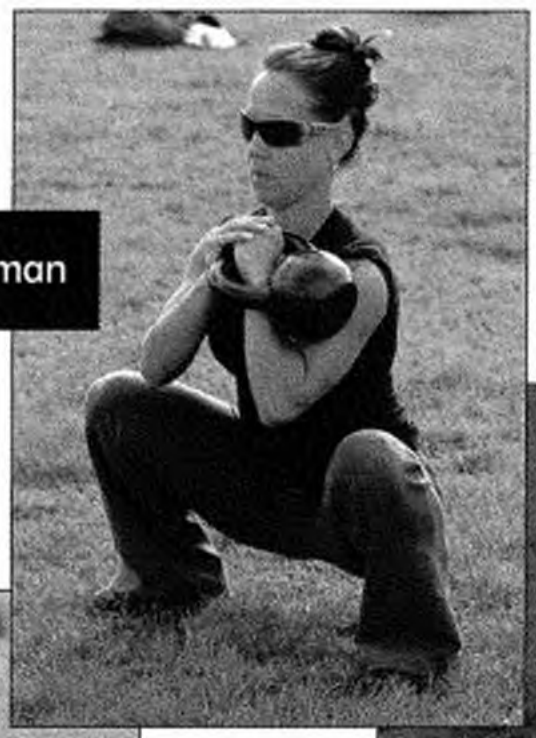
Jeśli wciąż masz trudności z przysiadami

Jeżeli jesteś zdrowym facetem i masz normalną zdolność do skupienia uwagi, powyższe instrukcje powinny sprowadzić cię bezpiecznie na sam dół pełnego przysiadu. Jeżeli tak się nie dzieje, masz pewnie do zlikwidowania jakieś problemy ortopedyczne, np. w okolicy kostek. Po uzyskaniu zaświadczenia o pełnym zdrowiu od swojego lekarza możesz poszukać certyfikowanego instruktora CK–FMS na stronie www.dragondoor.com/rkc/#ckfms. Goście ci dysponują zestawem wyrafinowanych narzędzi do poradzenia sobie z takimi problemami.

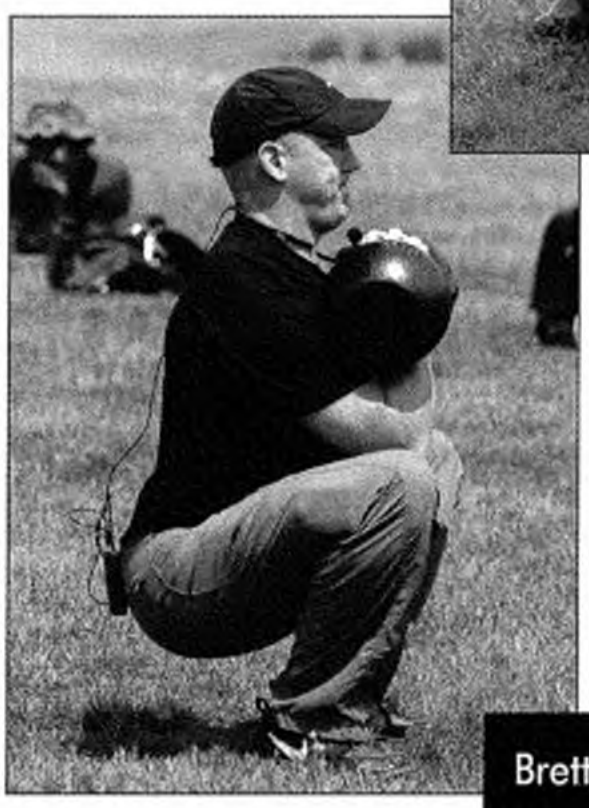
Ustawienie nóg jest różne zależnie od zawodnika

Pavel i Brett Jones

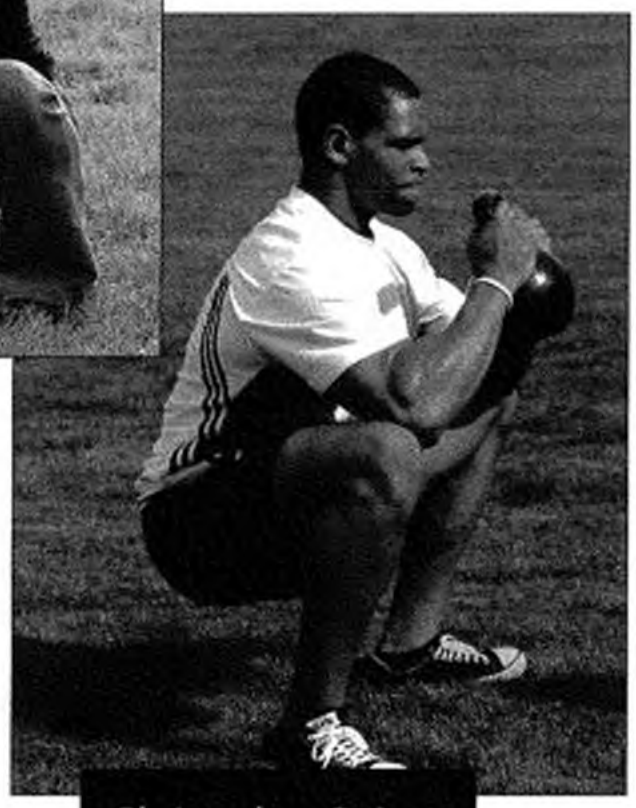
Kim Vigsbo



Yoana Snideman



Brett Jones

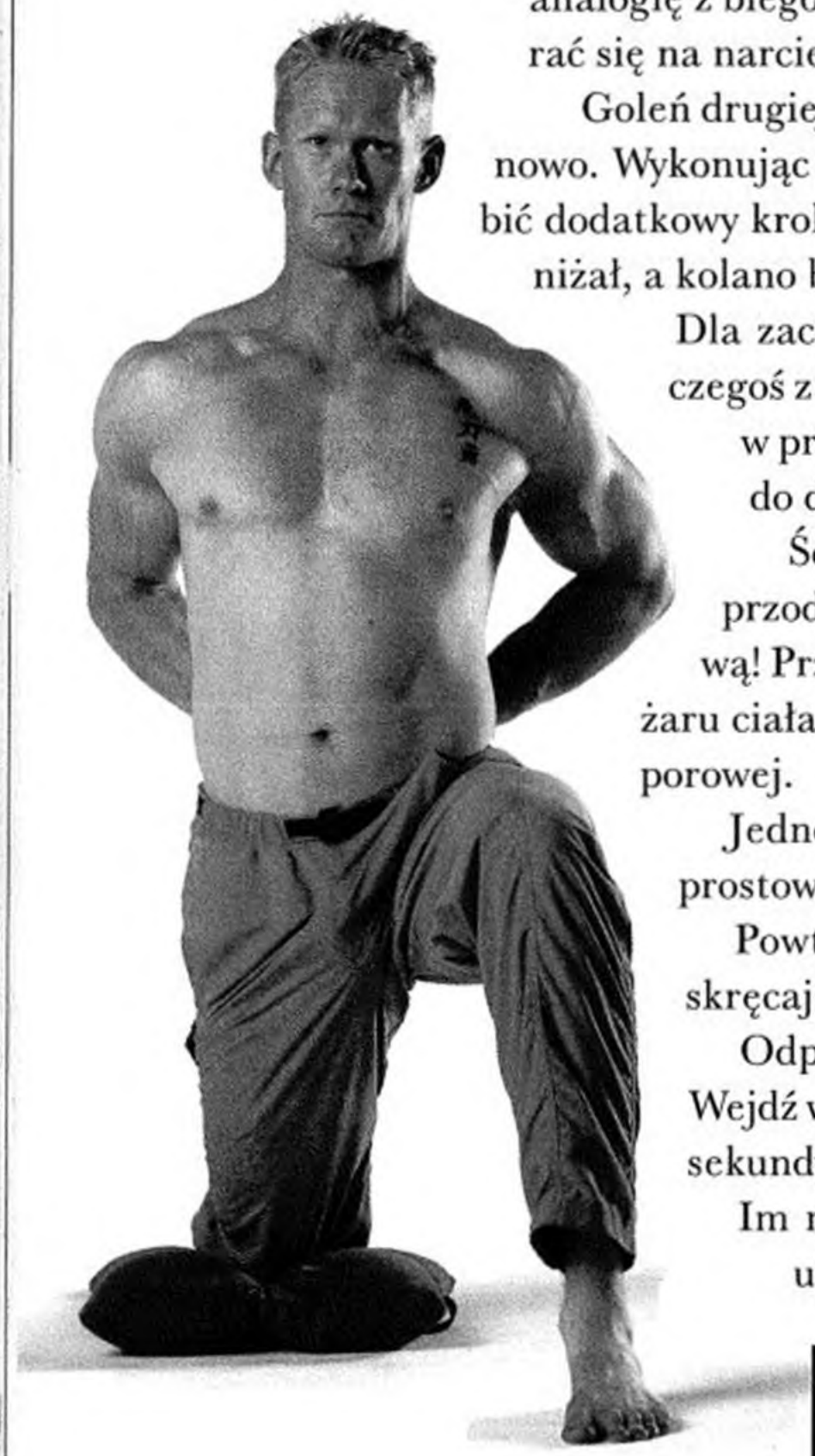


Christopher Gaines

Po tak długim siedzeniu w głębokim przysiadzie będziesz miał spięte zginacze bioder („zawiasy" u góry ud), toteż Dan każe swoim podopiecznym robić między seriami przysiadów rozciąganie zginaczy bioder w przyklęku.

Przyjmij pozycję wykroku klęcznego, opierając kolano na miękkiej powierzchni. Biodra mają być ustawione prosto, a stopy w dwu liniach równoległych, a nie na jednej linii. Donnie Thompson doradza, by wyobrażać sobie, że jesteś na nartach biegowych.

Przez cały czas tułów masz mieć wyprostowany pionowo. Stopę nogi podporowej wyciągnij do tyłu. Jeśli ucieka ci kolano tej nogi, wyobrażaj sobie, że ściskasz coś między kolanami (gdzie zapodział się twój thighmaster, kiedy jest właśnie potrzebny?). Jeśli mielibyśmy kontynuować analogię z biegówkami, kolano nogi podporowej ma opierać się na narcie, a nie na śniegu obok niej.



Goleń drugiej nogi powinna być ustawiona niemal pionowo. Wykonując rozciąganie będziesz pewnie musiał zrobić dodatkowy krok do przodu, w miarę jak będziesz się obniżał, a kolano będzie szło do przodu.

Dla zachowania równowagi możesz trzymać się czegoś z boku. Natomiast nie wolno ci pochylać się w przód nad kolano. Najlepiej docisnąć dłonie do dołków nad pośladkami.

Ściśnij mięśnie pośladkowe i wypchnij do przodu miednicę. Miednicę, nie klatkę piersiową! Przodować mają biodra, a większa część ciężaru ciała powinna spoczywać na kolanie nogi podporowej.

Jednocześnie wydłużaj kręgosłup – nie przeprostowując go – i wyciągaj oba biodra z panewek.

Powtarzam: nie przeginaj kręgosłupa i nie skręcaj bioder – to fałszywa gibkość.

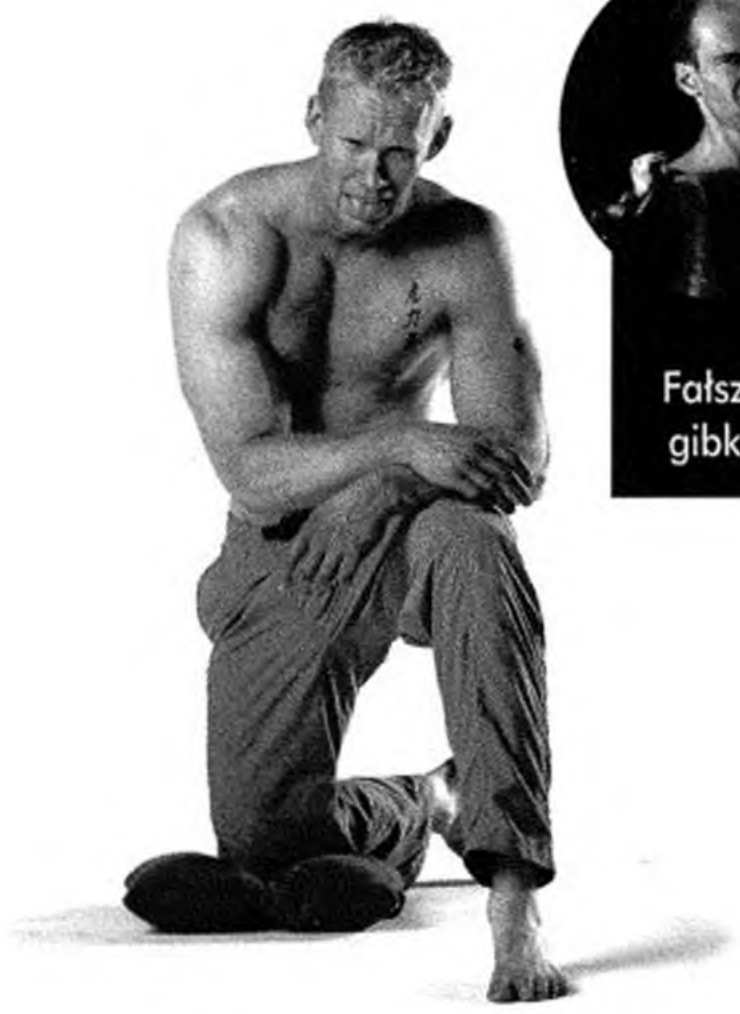
Odpręż się i wracaj do pozycji wyjściowej. Wejdź w rytm jednego powtórzenia na jakieś dwie sekundy.

Im mocniej napniesz pośladki, tym bardziej ulżysz plecom.

Rozciąganie zginaczy bioder metodą RKC.

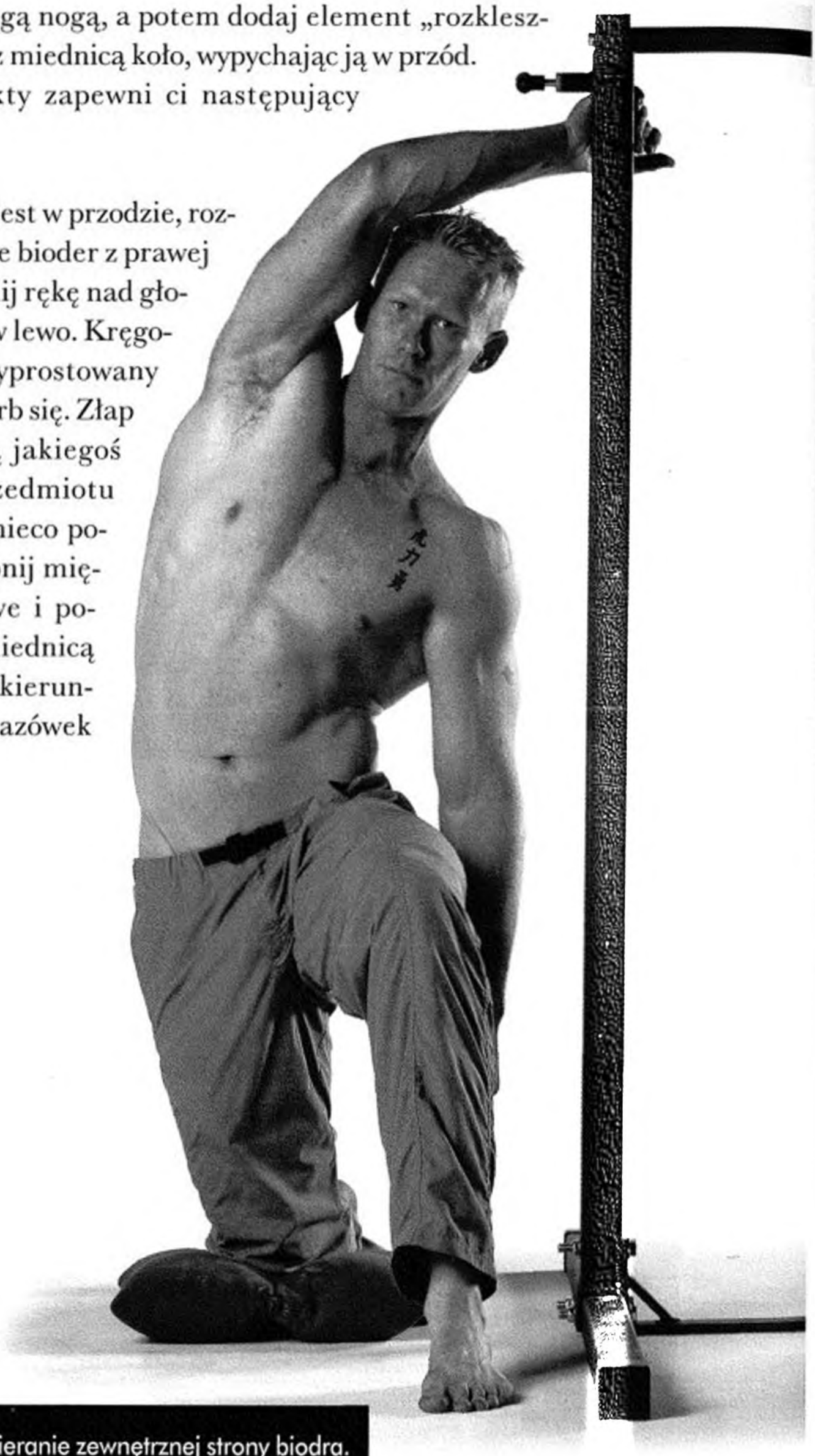
Im mocniej napniesz pośladki, tym bardziej ulżysz plecom.

Fałszywa gibkość.



Powtórz drugą nogą, a potem dodaj element „rozkleszczania" – zatocz miednicą koło, wypychając ją w przód. Najlepsze efekty zapewni ci następujący układ:

Gdy lewa noga jest w przodzie, rozciągasz zginacze bioder z prawej strony. Wyciągnij rękę nad głowę i pochyl się w lewo. Kręgosłup ma być wyprostowany pionowo, nie garb się. Złap się prawą ręką jakiegoś stabilnego przedmiotu z lewej strony nieco ponad głową. Napnij mięśnie pośladkowe i powoli zataczaj miednicą koła zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.



Rozwieranie zewnętrznej strony biodra.

Przysiad z obciążeniem z przodu – lepszy z odważnikami

Przysiad z obciążeniem trzymanym z przodu znakomicie rozwija siłę nóg oraz buduje masę mięśniową całego ciała. Uczy również wzbudzania ciśnienia wewnątrzbrzusznego, bez którego niemożliwe jest bezpieczne korzystanie z siły. O ile przysiady ze sztangą z przodu są brutalne dla nadgarstków, a w przysiadach z hantlami nie trzyma się ciężaru rzeczywiście przed sobą, o tyle odważniki kulowe idealnie nadają się do tego cennego ćwiczenia.

„Jednym z moich ulubionych ćwiczeń – mówił Donnie Thompson w wywiadzie udzielonym Davidowi Whitleyowi do «Hard Style» – jest nadrzut dwu 40-kilogramowych odważników, po czym wykonanie 3 serii po 8 przysiadów, w których schodzę najgłębiej, na ile pozwala mi ruchomość stawów. Dzięki temu całe ciało jest obarczone wielką pracą pomimo zaledwie 40+40 kg, co nie stanowi wielkiego ciężaru, ale to wszystko, co można dźwignąć w przysiadzie z obciążeniem z przodu. Po trzeciej serii jestem naprawdę zmachany."

Jeśli facet, który zrobił przysiad z obciążeniem 1200 funtów (544 kg), uznaje parę „buldogów" za wystarczającą do przysiadów z kettlami, jestem pewien, że tobie też wystarczą.

Nadrzuć sobie parę odważników. Spleć palce jednej dłoni z palcami drugiej, by wygodniej trzymać kettle na klatce piersiowej (to nie jest ćwiczenie na barki). Ustaw nogi w idealnej pozycji, która nie przeciąża stawów (będzie to pewnie inna pozycja niż w wypadku podrzutu). Zachowując napięcie, weź wdech i pociągnij się w dół do przysiadu. Pięty mają być wbite w podłogę, a kolana powinny podążać za palcami stóp.

Zejdź tak głęboko jak możesz przy zachowaniu wymogów bezpieczeństwa, czyli bez zginania kręgosłupa czy skręcania kolan dośrodkowo – idealnie aż do oparcia tyłu ud o łydki. Zrób chwilę przerwy w dole, utrzymując napięcie mięśni.

Zachowuj ciśnienie wewnątrzbrzuszne i możliwie jak najprostszy kręgosłup. Stęknij, by zapoczątkować drogę powrotną. Wstań energicznie, wychodząc do samej góry. Pośladki mają być napięte, a kolana podciągnięte jak w górnej pozycji wymachu.

Przysiad z parą odważników z przodu.

1.

2.

3.

Specjalnie dla pań

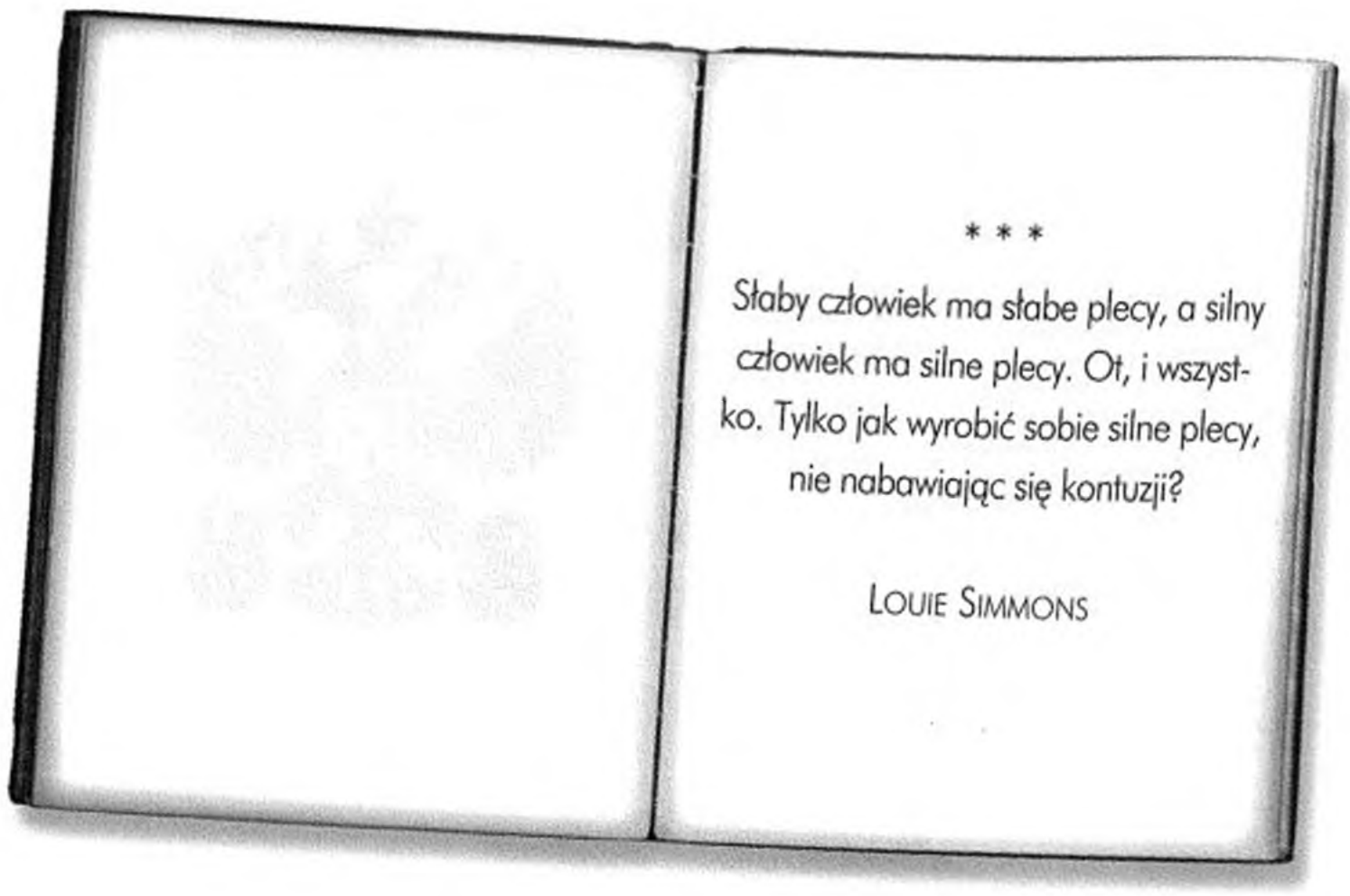
Preferujemy przysiad z odważnikami trzymanymi na wprost przed sobą, ponieważ zapewnia to wyjątkowy trening dla mięśni brzucha (powerlifterzy zorientują się, że ćwiczenie to przypomina bardziej przysiad Zerchera niż przysiad ze sztangą trzymaną z przodu). Niemniej nie jest to odpowiednia pozycja odważników dla kobiet.

Kobiety powinny zdjąć obciążenie z piersi, ustawiając kettle szerzej.

Gdy mięśnie barków są wypalone po ostrym wyciskaniu, trzymanie odważników w górze okazuje się bardzo trudne. Zwalcz pokusę, by oprzeć kettle na barkach (powinny robić to tylko panie). Pomaga natomiast uniesienie klatki piersiowej. Wypnij klatę, „bądź dumny" – doradza Dan John. Znakomitą wskazówkę wziętą z powerliftingu daje też Rob Lawrence. Zawodników tej dyscypliny instruuje się, by wciskali mięśnie czworoboczne w gryf, dzięki czemu gwarantuje się, że biodra nie idą w górę szybciej niż barki. W naszym przypadku pchaj odważniki klatką piersiową.

„NIECZYSTY IDEOLOGICZNIE" MARTWY CIĄG

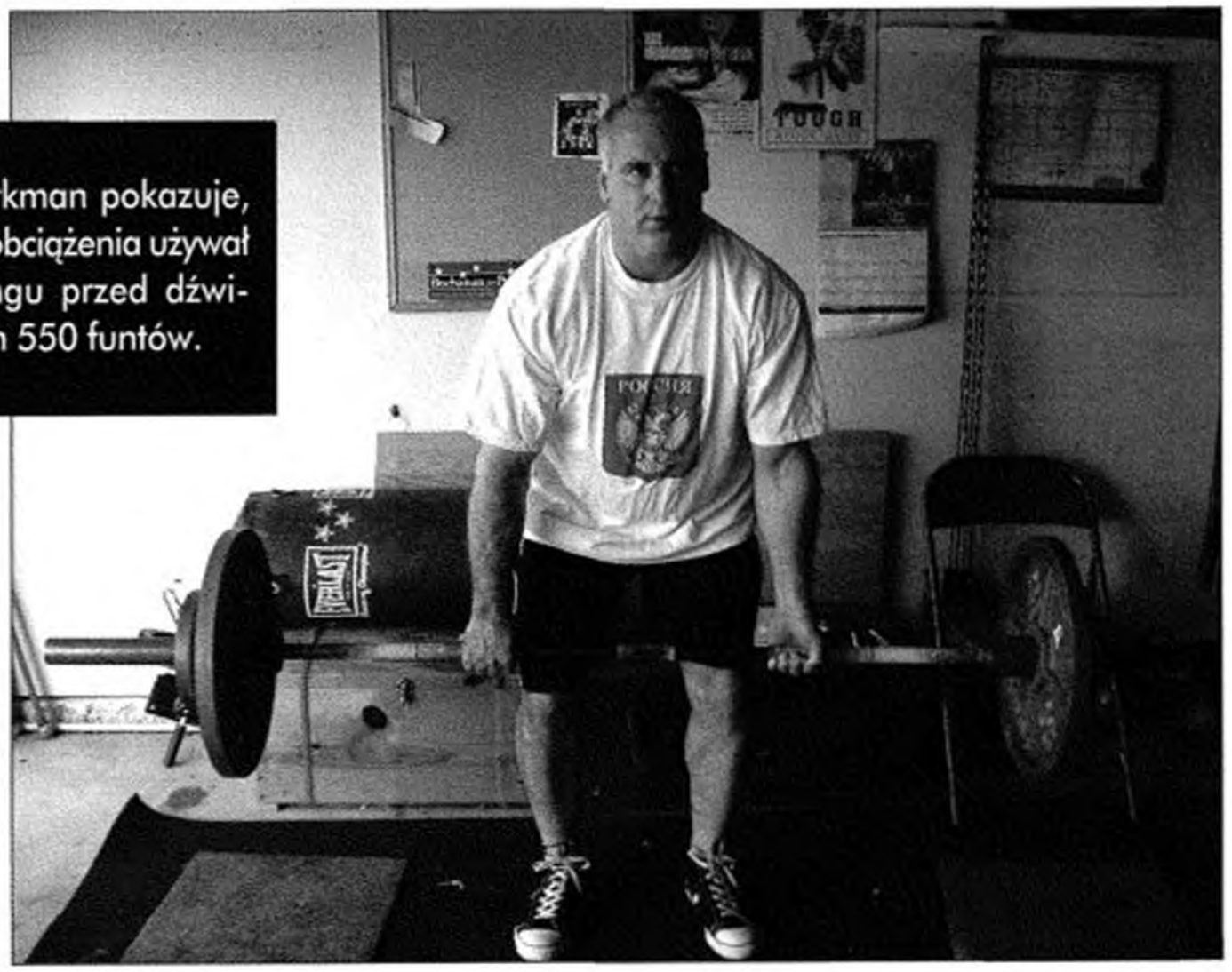
nie stosuje się do wszystkich zasad, ale wyrabia wielkie plecy



Czytałeś być może w mojej książce *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi* o Philu Workmanie, rekordziście i mistrzu Teksasu w trójboju siłowym, który od tamtego czasu uzyskał certyfikat RKC i zaprzyjaźnił się ze mną. Z jakiegoś powodu nie potrafię napisać żadnej książki o kettlach, nie wspominając o tym gościu. Phil opowiedział mi o radyklanym treningu martwego ciągu w wykonaniu Steve'a Wilsona, który dźwignął kolosalne 392 kg jeszcze w latach osiemdziesiątych. Wilson podnosił w martwym ciągu 100–125 kg (czyli marne 25–30 proc. swego maksa) w 2–3 seriach po 20 powtórzeń ze dwa, trzy razy w tygodniu. A na całość szedł raz w miesiącu.

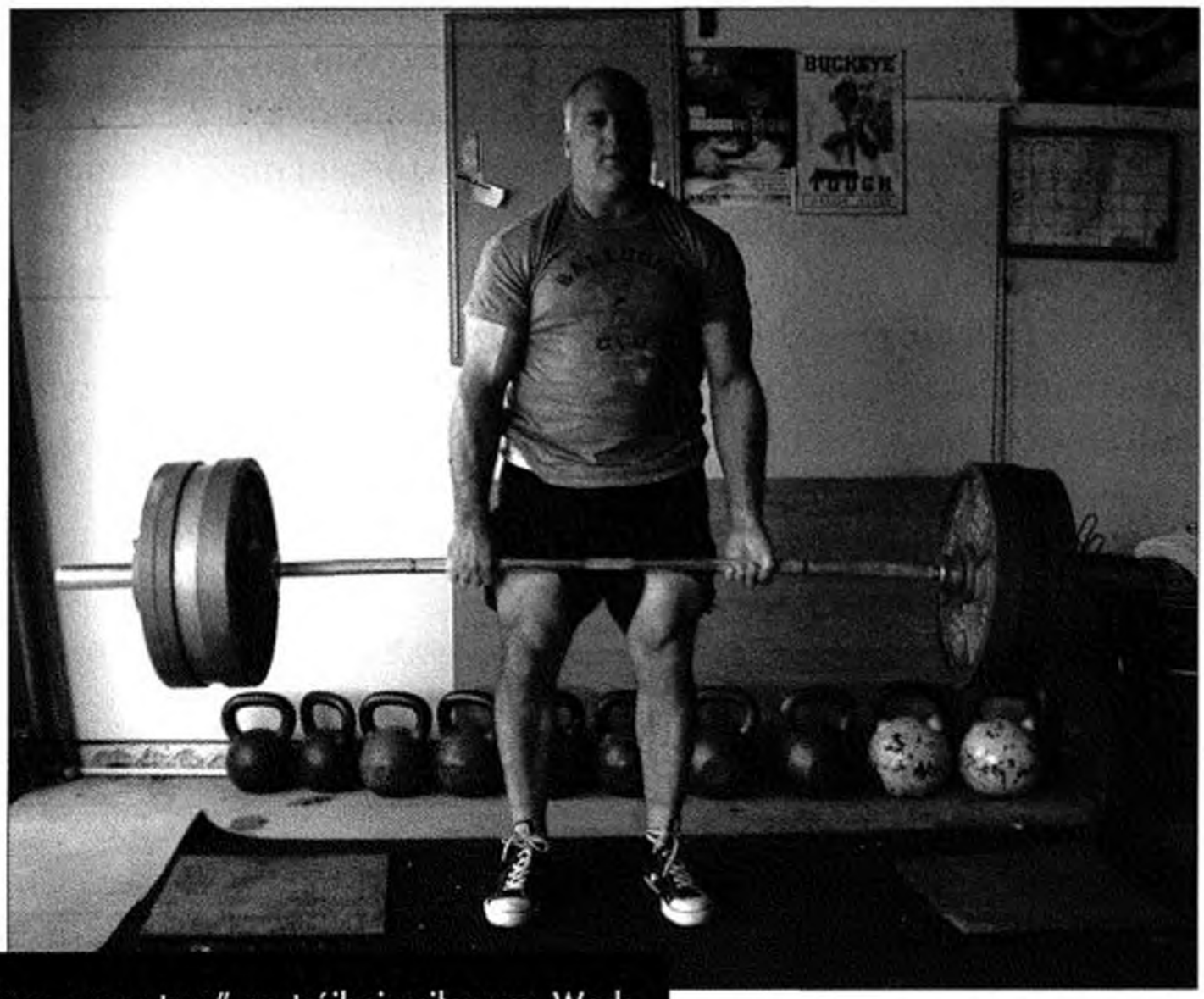
„Słuchaj, Pavel, program deadliftowy Wilsona zadziałał niewiarygodnie! – napisał mi Teksańczyk. – Wprowadziłem do niego kilka swoich modyfikacji i zdołałem wyciągnąć 675 funtów (303 kg), korzystając tylko z pasa (i oczywiście bez sterydów). Nie mogłem uwierzyć, że częste podnoszenie mniejszych ciężarów tak doładowało mój martwy ciąg. Poprzednio mój najlepszy wynik bywał w granicach 605 funtów, jeśli miałem dobry dzień (...). Czuję też, że wywarło to pozytywny skutek na przysiady. Zrobiłem przysiad z 625 funtami (281 kg), korzystając tylko z pasa (oczywiście robiłem przysiady regularnie raz w tygodniu). Gdy teraz o tym myślę, martwy ciąg poszybował u mnie, kiedy przeszedłem od podciągania 1–2 razy w miesiącu do 2–3 razy w tygodniu z jakimiś 80–100 powtórzeniami tygodniowo! To dodatkowo podbudowuje moje zaufanie do twojej książki *Power to the People!*"

Phil dokładnie wytłumaczył mi, jak robił te ćwiczenia. „To było «dotknij i odejdź», ale nie za szybko, tylko w tempie «normalnym». Nie robiłem odpoczynków między powtórzeniami ani na górze, ani na dole, tylko starałem się po prostu wykonać zadaną liczbę powtórzeń i mieć to już za sobą." Po prostu smarowanie gwintów.



Phil Workman pokazuje, jakiego obciążenia używał w treningu przed dźwignięciem 550 funtów.

Kiedy rozmawiałem z Louie Simmonsem, trenerem Steve'a Wilsona, okazało się, że Wilson znał jeszcze inny martwy ciąg, tzw. „ciąg Dimela", nazwany tak od nazwiska nieżyjącej już gwiazdy powerliftingu Matta Dimela. Ćwiczenie to jest znacznie bliższe wymachom z kettlami niż klasycznemu martwemu ciągowi. „Wciąż bawi mnie to, że nawet nie opanowałem porządnie zasad treningu, a i tak świetnie mi robił!" – śmieje się Workman.



Zdjęcia dzięki uprzejmości Phila Workmana

Przeszedłszy na „emeryturę" po trójboju siłowym, Workman od lat nie dotykał niczego, co ważyło więcej niż 400 funtów (180 kg), a potem pewnego dnia zszedł do swojego garażu i – ot, tak sobie – podniósł 550 funtów (zdjęcie poniżej). „Nie trzeba dodawać, że w stylu bez-bez: bez kostiumu i bez pasa, a nawet bez pudru dla niemowląt! To był mój drugi pod względem wielkości martwy ciąg, jaki kiedykolwiek wykonałem, i nie robiłem do niego ŻADNEGO treningu. Śmiem dodać, że miałem jeszcze w zapasie jakieś 15, może 25 funtów (...). To autentyczne świadectwo skuteczności ćwiczeń z odważnikami kulowymi (...). Uważam, że zawdzięczam tę siłę tobie i twojej pomocy."

Martwy ciąg Dimela – kiedy dysponujesz tylko sztangą

Nie ma sensu robić wysokopowtórzeniowych wymachów hantlami, ale ćwiczenie z długą sztangą może zaskakująco przybliżyć się do efektów wymachów z odważnikami.

Louie Simmons obserwuje martwy ciąg Dimela w wykonaniu Grega Panory. Maks tego zawodnika wynosi 370 kg przy masie ciała 110 kg.

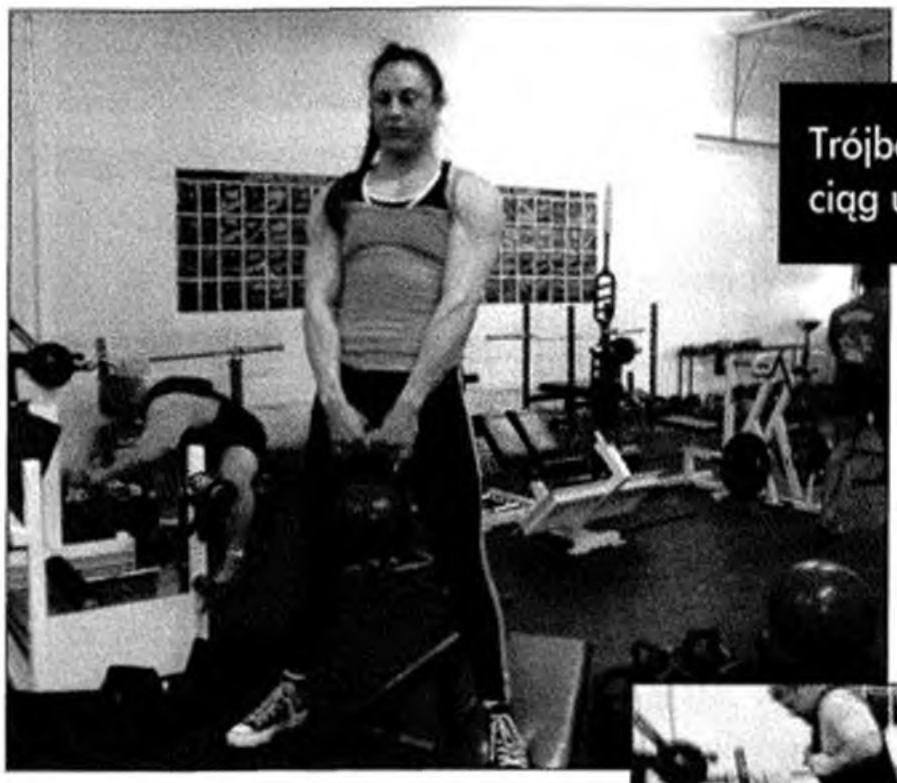
Zdjęcia dzięki uprzejmości Louie Simmonsa i Westside Barbell Club.

W klasycznym ustawieniu (stopy węziej niż na szerokość barków) unieś w martwym ciągu bardzo lekką sztangę (około 25–33 proc. twojego maksa), trzymaną nachwytem. Możesz skorzystać z pasków na nadgarstki. Wciągnij tyłek i pozwól, aby sztanga opadła prosto do dołu – nie w przód! – na poziom nieco poniżej twoich kolan. Golenie mają pozostać pionowo. Zachowaj napięty łuk dolnego odcinka pleców; w drylu tym nie ma żadnego ruchu kręgosłupa. Eksplozywnie wyprostuj biodra i dojdź do pozycji górnej. Wykonaj 15–20 żwawych powtórzeń.

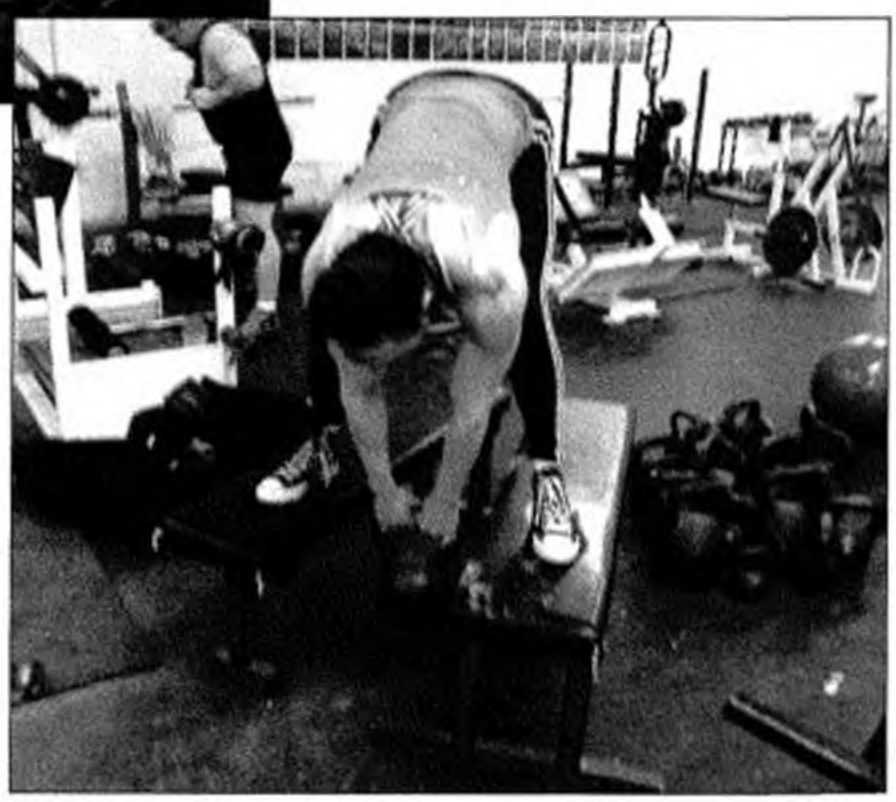
„Matt Dimel, robiąc to ćwiczenie, poprawił swój przysiad z 820 funtów (372 kg) do 1010 funtów (458 kg) – ustanawiając rekord świata, niepobity przez wiele lat – komentuje Louie Simmons. – Zwykle brał obciążenie 225–275 funtów na dwie serie po 20 powtórzeń cztery razy w tygodniu (...) To ćwiczenie poprawiło martwy ciąg Steve'a Wilsona z 815 do oficjalnych 865 funtów."

„Odważniki kulowe poprawią martwy ciąg Dimela i na odwrót" – mówił Louie na pewnym seminarium.

Ostatnio przebojem w siłowni Westside Barbell Club stał się „martwy ciąg ukraiński" z odważnikami – wykonywany z zaokrąglonym górnym odcinkiem pleców, niewielkim ugięciem kolan i zwiększonym zakresem ruchu dzięki staniu na dwu ławkach („Im szerszy rozkrok, tym większa praca mięśni pośladkowych; im węższy, tym większa dolnych pleców"). Ukraińscy mistrzowie Nalejkin i Miliutin robią trzy serie po 20 powtórzeń z 70-kilogramowym kettlem. Nawet wziąwszy pod uwagę zwiększony zakres ruchu, jest to niewielkie obciążenie, zaledwie 21 proc. ich ciągów turniejowych po 330–340 kg. „Po przyjrzeniu się plecom ich kolegów zadziwiłem się – mówi Louie Simmons. – Zaczęliśmy robić ciągi ukraińskie i po prostu nas rozwaliły!" W Westside ćwiczą trochę ciężej: 25–28 proc.



Trójboistka wykonuje „martwy ciąg ukraiński".

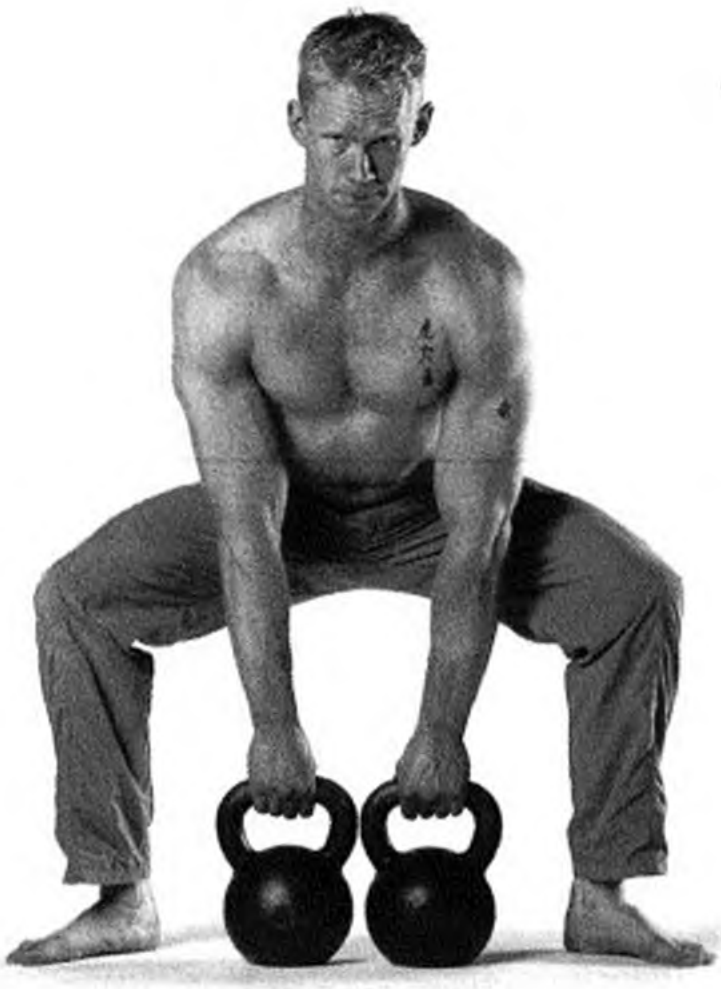


Zdjęcia dzięki uprzejmości Louie Simmonsa i Westside Barbell Club.

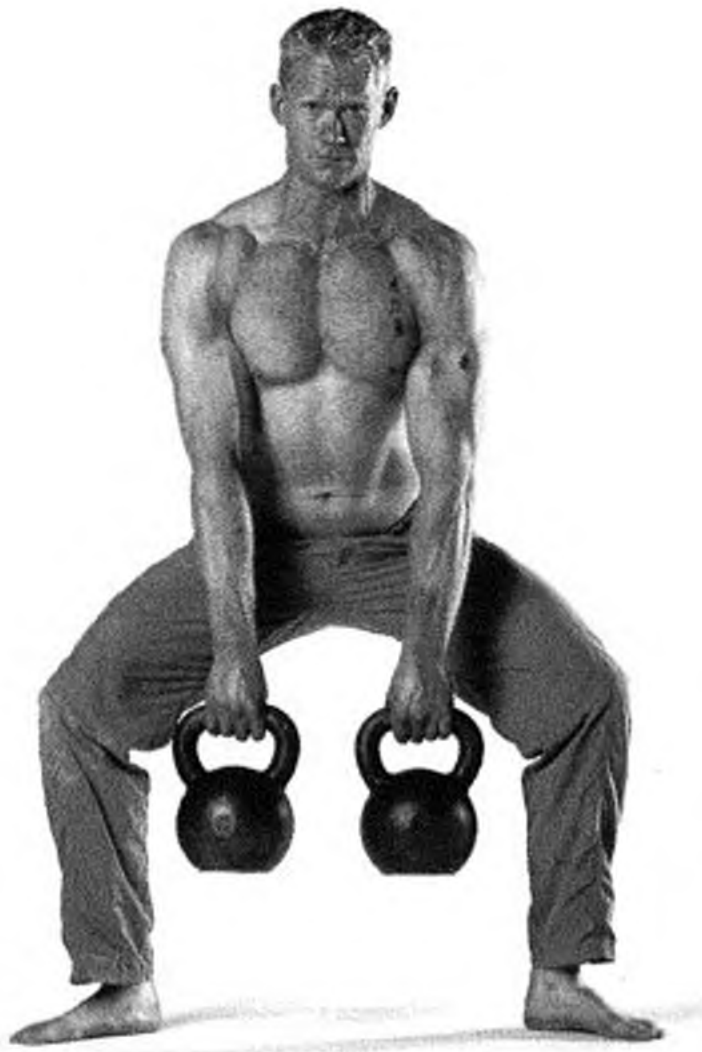
W taki oto zawiły sposób chciałem powiedzieć, że martwy ciąg z niewielkim obciążeniem – bez względu na jego typ – wykonywany w 2–3 seriach po 20 powtórzeń dwa do czterech razy w tygodniu buduje masę mięśniową i siłę. Mógłbym pospekulować na temat powodów, z których ten zaskakujący tryb treningu – dużo powtórzeń, lekkie obciążenie – tak dobrze służy masie i sile, ale się powstrzymam. Wystarczy wiedzieć, że tak się dzieje. Oraz że w odróżnieniu od klasycznego wysokopowtórzeniowego treningu martwych ciągów z dużym obciążeniem, które prowadzi cię aż do nieudanej próby, ten trening jest bezpieczny. Jeżeli podciągasz 60 proc. swojego maksa w serii 20 powtórzeń, technika podupada, przez co plecy są narażone na znaczne ryzyko kontuzji. Nawet jeśli nic sobie nie zrobisz, będziesz się czuł, jakbyś coś się stało; przez całe dnie nie będziesz się mógł ruszać. Tymczasem obciążenie rzędu 25–33 proc. maksa nawet nie zbliży cię do granicy wyczerpania mięśniowego przy 20 powtórzeniach.

„Podczas sztormu każdy port jest dobry" – uciął krótko Marty Gallagher w swym klasycznym artykule z „Powerlifting USA", w którym zalecał obrazoburcze rozwiązanie powszechnego problemu treningowego. Praca wysokopowtórzeniowa może nie być „czysta ideologicznie" w świetle naszego systemu treningu, ale skoro działa, będziemy ją stosować. Tak jak chińscy „komuniści", którzy dopuszczają prywatną przedsiębiorczość.

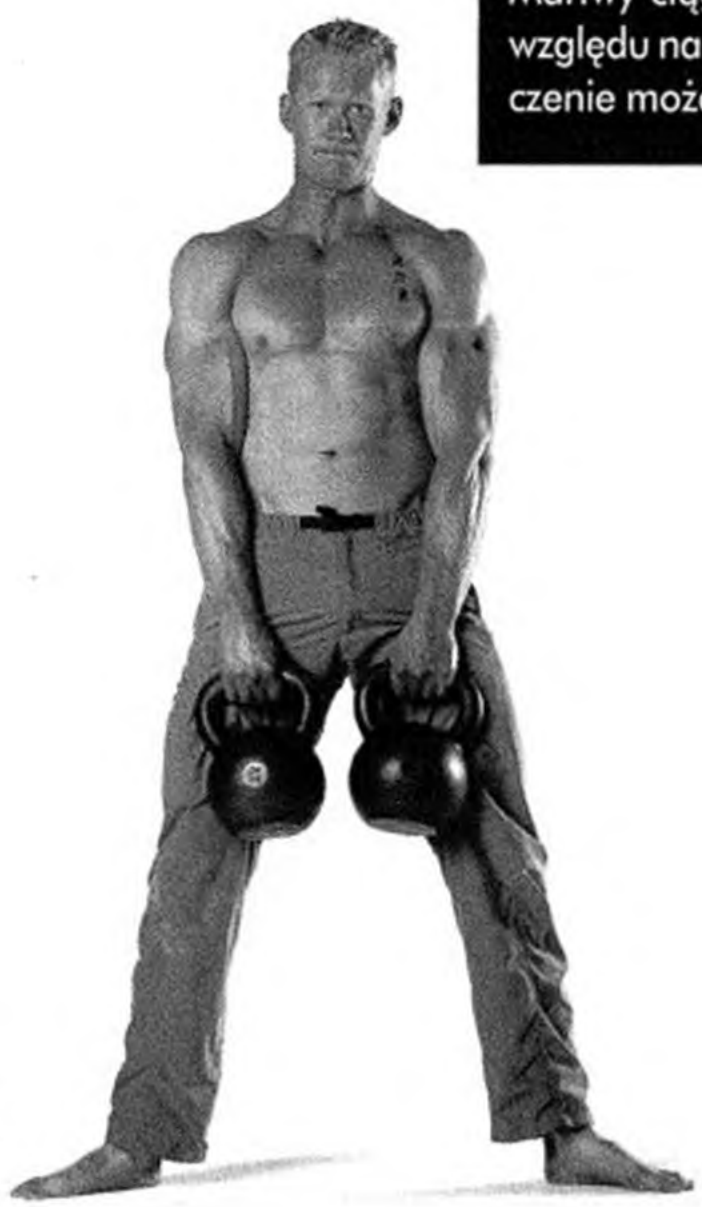
Poza tym wszystkim taki martwy ciąg ma też tę niebagatelną zaletę, że nadaje się do kettli. W naszym systemie będziesz wykonywał martwe ciągi sumo metodą „dotknij i odejdź", z płaskimi plecami, tak jak wymachy odważnikami. Ale pamiętaj, by nie robić ich eksplozywnie! Zachowaj równe, niespieszne tempo bardzo ciężkiego ciągu. Celem nie jest zastąpienie wymachów, tylko danie sobie harówy. Metoda „dotknij i odejdź" oznacza, że gdy tylko odważniki lekko „pocałują" podłogę, odwracasz kierunek ruchu bez odbijania ich.



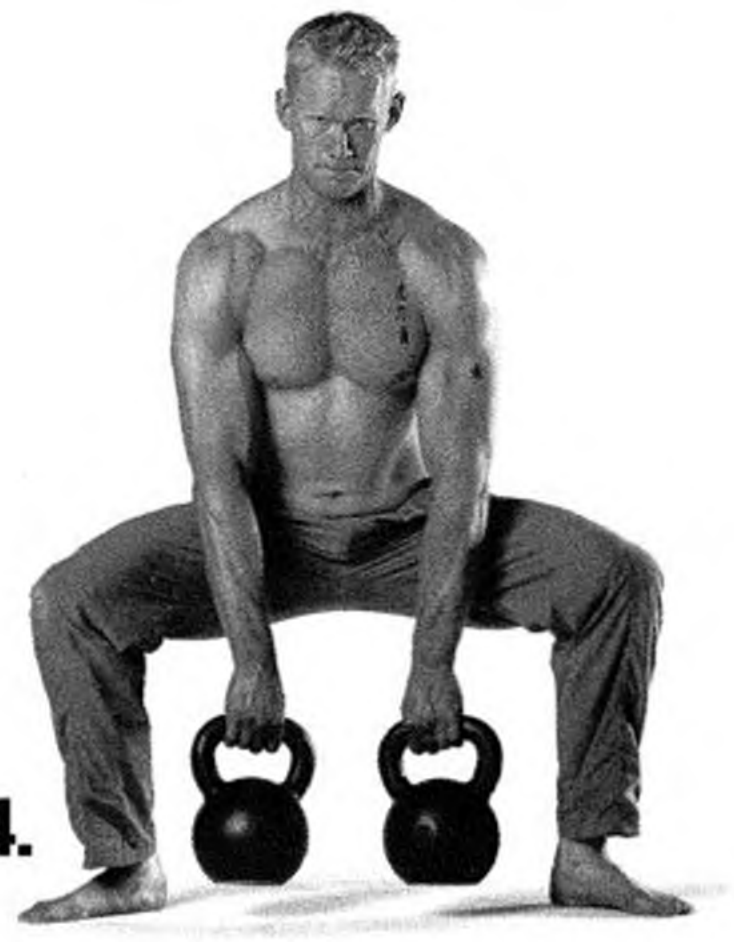
1.



2.



3.



4.

Martwy ciąg sumo metodą „dotknij i odejdź". Ze względu na indywidualne cechy budowy ciała ćwiczenie może w twoim wypadku wyglądać inaczej.

Martwy ciąg sumo, widok z boku.

A dlaczego nie martwy ciąg ukraiński? Ponieważ zaokrąglenie górnej partii pleców nie wpasowuje się tor ruchu szybkich podciągnięć odważników. Co przypomina mi o pewnej sprawie: wszystkie podciągnięcia kettli, martwe ciągi, wymachy, nadrzuty i rwania powinny wyglądać tak samo. Aby obniżyć odważniki, wypinaj do tyłu pupę zamiast pozwalać na uciekanie kolan do przodu czy pochylanie się. Plecy mają być płaskie.

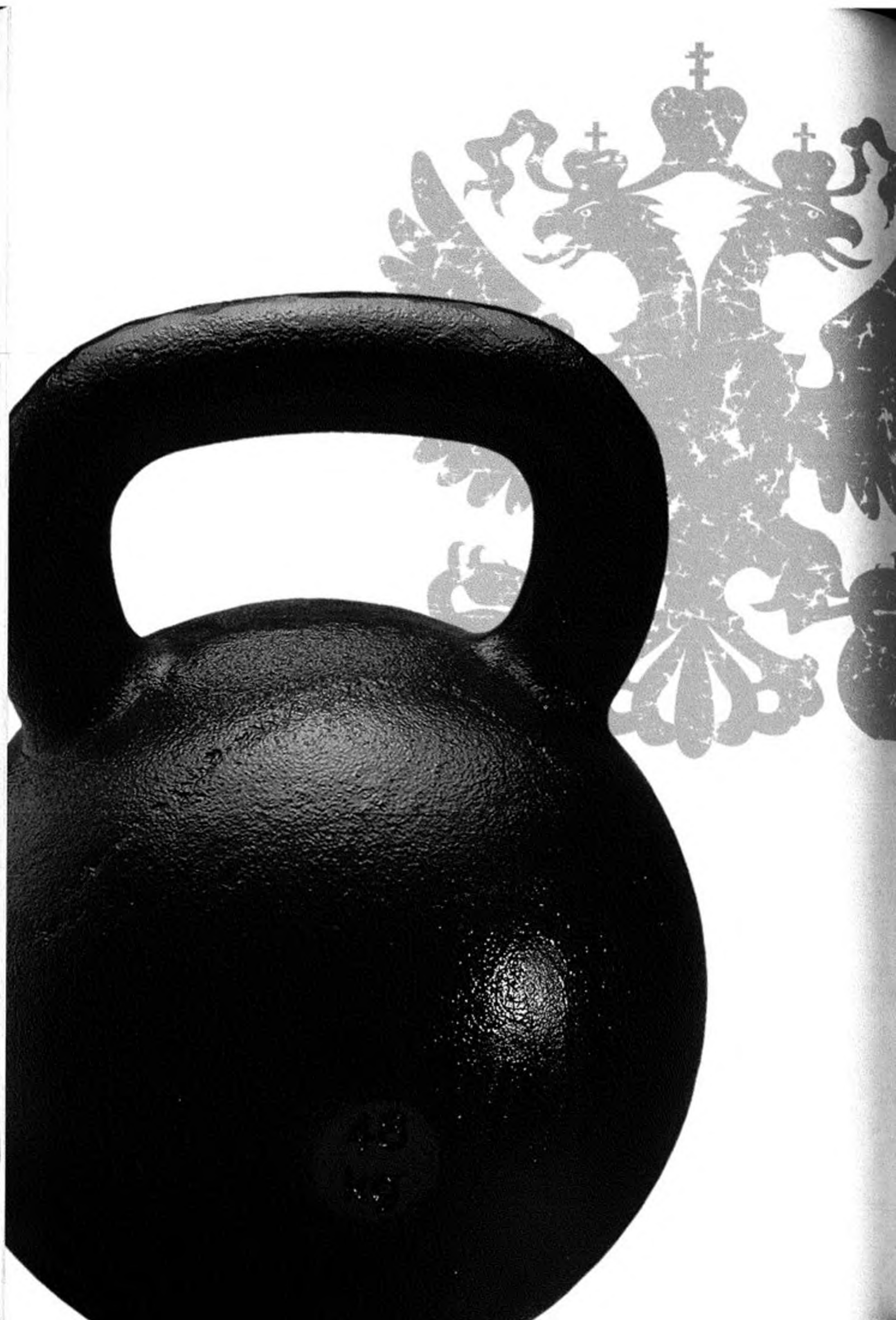
Dlaczego nie martwy ciąg na jednej nodze? Ponieważ niewiele robi on dla pleców, a kiedy wykonuje się go w wysokiej objętości, harata stopy i mięśnie z tyłu ud. Jest to natomiast znakomite niskopowtórzeniowe ćwiczenie, które można włączać do sesji w „dni rozmaitości".

„Podczas sztormu każdy port jest dobry."

Tak wygląda martwy ciąg w wykonaniu łamagi.

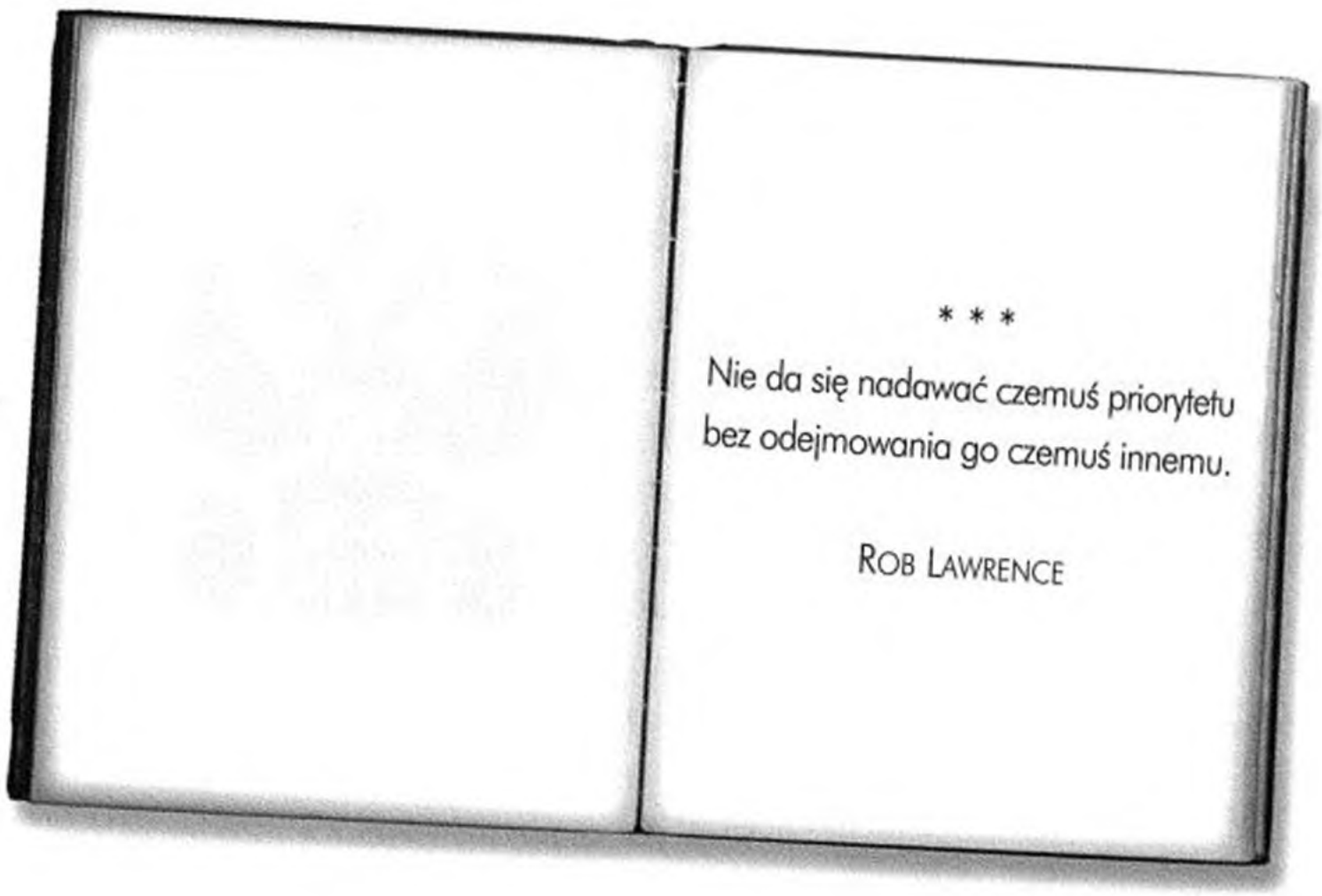
Rozdział 4

Planuj i rośnij



Nie rozpoczynaj realizacji *tego* planu, *dopóki* nie opanujesz wszystkich ćwiczeń w stopniu *doskonałym*! Do tej pory wykonuj je w „dni rozmaitości" z programu rytuału przejścia (kurs *Wielkie wejście odważników kulowych*).

MOC ROSYJSKIEGO „TRENINGU BLOKOWEGO"



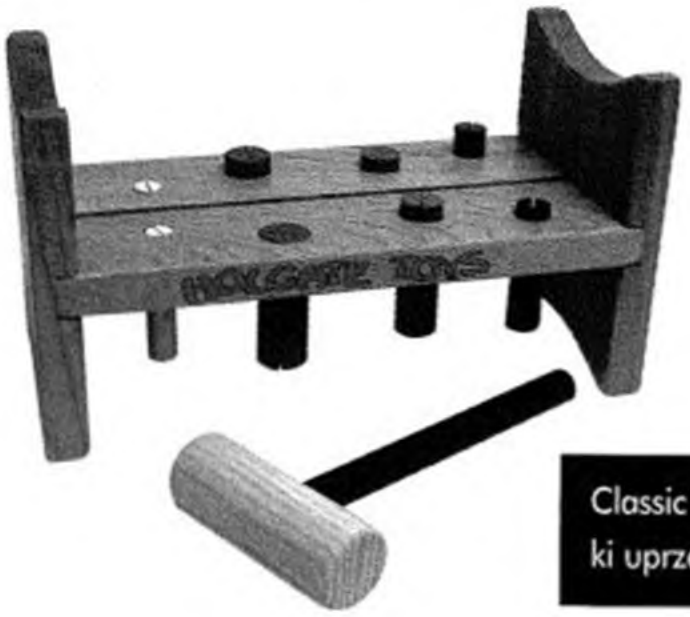
W książce *Jak ćwiczyć z odważnikami kulowymi* wspomniałem po krótce o metodzie naprzemiennych dwutygodniowych cykli eksplozji (szybkiego podnoszenia) i harówki (wyciskania, wiatraków itd.). Ten zwodniczo prosty „trening blokowy" stanie się teraz naszą podstawową metodologią.

Jeśli jesteś obdarzony pewną dozą zdrowego rozsądku, następujące wiadomości o funkcjonowaniu organizmu nie powinny być dla ciebie zaskoczeniem:

1. Nie można dobrze wyszkolić się we wszystkim naraz. Ciało i umysł mają ograniczone zasoby adaptacyjne. Możesz rozproszyć te zasoby na wiele celów albo skupić się porządnie na jednym czy dwóch.
2. Największe przyrosty notuje się, wchodząc w coś nowego czy wracając do czegoś, czego od dawna się nie robiło. Potem tempo postępów szybko spada.
3. Jeśli zrobisz przerwę w treningach, wypadniesz z formy. *Use it or lose it*.

Sprzeczne interesy w planowaniu treningu widać tu jak na dłoni. Jeżeli trenujesz wszystko naraz, nie musisz martwić się o spadek formy, ale za to we wszystkim będziesz przeciętny. Rob Lawrence podsumował taki **system równoległy** zwięźle: „Jeśli skupiasz się na wszystkim, nie skupiasz się na niczym".

Z potrzeby zaradzenia tym problemom zrodził się **system sekwencyjny**. Sportowiec koncentruje się przez pewien czas na jakimś wąskim zestawie celów, a potem przestawia się na inny zestaw celów. Staje się świetny w tym, co trenuje w danej chwili, zarówno dzięki skupieniu na wybranych celach, jak i dzięki efektowi „nowości" bodźca. Jednocześnie jednak traci przyrosty cech wypracowane w pocie czoła w poprzednim cyklu. Tak na przykład w trójboju zawodnik koncentruje się przez kilka tygodni na hipertrofii mięśniowej, a potem zajmuje się neurologicznym komponentem siły. Takie podejście – choć bezsprzecznie owocne, o czym świadczą mistrzowie formatu Eda Coana – spotyka się z krytyką Louie Simmonsa, który zauważa, że kiedy zawodnik skupia się na masie, traci adaptacje nerwowe, a kiedy zajmuje się tym drugim, traci na masie. Jak w starej zabawce z kołkami i młotkiem: wyrównaj po jednej stronie, rozwala się druga.



Classic Bingo Bed™ z Holgate Toy (zdjęcie dzięki uprzejmości Holgate Toy).

A potem pojawił się **system blokowy**. Zachowuje on ideę rozwoju sekwencyjnego, ale zaleca dużo częstsze przeskoki między celami treningu, tak by zapobiec spadkowi parametrów, które nie są akcentowane w bieżących ćwiczeniach.

„Kiedy trening jest rozplanowany w sposób tradycyjny, tak że rozwija wiele zdolności jednocześnie, ryzyko odtrenowania jest zaniedbywalnie ma-

łe – pisze dr Vladimir Issurin, jeden z twórców periodyzacji blokowej. – Jeśli natomiast zdolności te są wypracowywane po kolei (...), kwestia odtrenowania staje się bardzo ważna. Jeżeli przyswaja się jedną zdolność, a jednocześnie traci inną, trzeba brać pod uwagę trwałość pozytywnego efektu danego treningu po jego ukończeniu oraz to, jak szybko będzie się tracić uzyskany poziom danej umiejętności po zaprzestaniu trenowania jej."

Issurin i Lustig (2004) podsumowali te dane. Zgodnie z wynikami ich badania, o ile siła maksymalna (zarówno jej komponent hipertroficzny, jak i neurologiczny) utrzymuje się przez 30 dni (± 5 dni), o tyle wytrzymałość (którą determinuje między innymi hipertrofia włókien wolnokurczliwych) znika dwa razy szybciej, już po 15 dniach (± 5 dni). Niewiele lepiej ma się też istotna dla naszej książki wytrzymałość anaerobowa glikolityczna („zwiększona ilość enzymów anaerobowych, wydolność buforowa, zapasy glikogenu i większa możliwość gromadzenia mleczanu"), która spada po 18 dniach (± 4).

Naprzemienne wykonywanie dwutygodniowych cykli treningu „harówkowego" i eksplozywnego nabiera w tym kontekście klarownego sensu. Pierwszy blok zapewnia siłę i masę. Potem na dwa tygodnie przerywasz „harówkę", mając świadomość, że dwa tygodnie to za mało, żebyś miał utracić wypracowane mięśnie i power. Będziesz przez ten czas ćwiczył eksplozywnie, skupiając się na innych mechanizmach stymulacji hipertrofii – wytrzymałości siłowej eksplozywnej i pewnych innych rodzajach wytrzymałości. A potem znów dwa tygodnie harówki, podczas których przyrosty z ćwiczeń szybkich nie zdążą przepaść.

Skoro w kolejnym bloku pojawia się bodziec, który częściowo już „zapomnieliśmy", uzyskujemy efekt nowości, a ponieważ cała energia treningowa jest kierowana wąskim torem ku jednemu celowi, osiągasz rekordowe przyrosty. Innym powodem powodzenia tego systemu – oprócz efektu nowości i skupienia treningu – jest to, iż idziemy na całość, ale zdążamy wycofać się, zanim pojawiają się ograniczające tego konsekwencje.

Kajakarki, będące pod opieką trenerską Szarobajki (1984), przez dwadzieścia tygodni ćwiczyły siłę maksymalną. Uzyskały 5,9% przyrostu siły w pierwszych trzech tygodniach i 1,6% w następnych trzech, potem zaś przyrosty stały się zaniedbywalnie małe. O ile w pierwszych 21 dniach notowano tygodniowe przyrosty rzędu 1,93%, o tyle pod koniec całego okresu spadły one do 0,13%. Dr Issurin komentuje to następująco: „Odpowiada to ogólnej zasadzie w biologii, że odpowiedź adaptacyjna, wywoływana treningiem długofalowym, z czasem spada (Bouchard, 1986). Wszystko to tym bardziej przemawia na korzyść generalnej idei, która leży u podstaw

periodyzacji blokowej – że należy dzielić trening na krótsze odcinki i wprowadzać szybsze tempo postępów".

Rekordzista Amateur Athletic Union w wyciskaniu na ławce Jack Reape nie musiał wskakiwać do kajaka, by zrozumieć to samo: „W cyklu 3-treningowym organizm osiąga maksymalną adaptację po pierwszym treningu, a między treningiem drugim i trzecim adaptacja znacznie spada. Kiedy o tym przeczytałem, nie uznałem tego za zbyt istotną informację, dopóki nie odkryłem w swoich dzienniczkach treningowych niemal stuprocentowej korelacji uzyskiwanych przeze mnie wyników z tą teorią. Jeśli poprawiałem się na przykład o 30 funtów między treningiem pierwszym a drugim, mogłem być pewny tylko połowy takiego przyrostu – 15 funtów – z treningu drugiego na trzeci. A czwarty trening niemal zawsze był spadkowy! (...) Po co marnować sesję na spadek, jeśli można się wycofać, a potem znów zacząć rosnąć?"

Jack Reape woli kettle od kajaka.

Zdjęcie dzięki uprzejmości Jacka Reape'a.

Bloki dwutygodniowe

Lew postanowił zaprowadzić porządek w swoim królestwie. Rozkazał mądrym zwierzętom stanąć po prawej stronie, a silnym po lewej. Wszystkie zwierzaki posłusznie przechodzą na właściwe miejsca, tylko małpa biega z prawa na lewo i woła: „Co ja mam zrobić? Rozerwać się na pół?"

Gdyby chełpliwy szympans znał trening blokowy, poradziłby sobie.

Oryginalny schemat sesji treningowych z *Wielkiego wejścia odważników kulowych*, w którym ciężki dzień wypada w sobotę, jest tu idealny, gdyż pozwala zaczynać nowy cykl od lekkiego dnia i kończyć go ciężkim przed przerzuceniem się na nowe bodźce:

Poniedziałek – dzień LEKKI
Wtorek – dzień rozmaitości
Środa – dzień ŚREDNI
Czwartek – dzień rozmaitości
Piątek – dzień wolny
Sobota – dzień CIĘŻKI
Niedziela – dzień wolny

Tygodnie „harówki" będą wyglądały tak:

Poniedziałek – dzień LEKKI: wyciskanie i przysiad, martwy ciąg
Wtorek – dzień rozmaitości
Środa – dzień ŚREDNI: wyciskanie i przysiad, martwy ciąg
Czwartek – dzień rozmaitości
Piątek – dzień wolny
Sobota – dzień CIĘŻKI: wyciskanie i przysiad, martwy ciąg
Niedziela – dzień wolny

Wszystkie wymienione ćwiczenia balistyczne i niebalistyczne wykonuje się z dwoma odważnikami.

W blokach balistycznych (oprócz dnia lekkiego) jest tylko jedno ćwiczenie – złowieszczy cykl długi:

Poniedziałek	– dzień LEKKI: wyciskanie pchane Wikinga, rwanie ze wnosem
Wtorek	– dzień rozmaitości
Środa	– dzień ŚREDNI: podrzuty z nadrzutem
Czwartek	– dzień rozmaitości
Piątek	– dzień wolny
Sobota	– dzień CIĘŻKI: podrzuty z nadrzutem
Niedziela	– dzień wolny

„Badania naukowe oraz doświadczenia sportowców wskazują, że nadmierny rozwój jednej cechy z zasady odbywa się kosztem jakiejś innej (czy innych) – przestrzegał radziecki ekspert sztangi Rodionow. – Jeżeli skoncentrujesz się na rozwoju szybkości, przykładając się przede wszystkim do ćwiczeń na tempo, wówczas (...) w tyle pozostaną wyniki w wyciskaniu. Podobnie niebezpieczny jest nadmierny wzrost obciążenia w treningu wyciskania, ponieważ prowadzi do spadku wyników w (...) ciągnięciu. Obniża się ogólna wydajność zawodnika, dopada go swoiste zmęczenie, które zakłóca skuteczne wykonywanie ćwiczeń w tempie. Długotrwały intensywny trening w wyciskaniu zmniejsza jakość rwania i podrzutu."

Już nie.

Zachowaj czystość

W systemie blokowym wykonuje się niekiedy trening podtrzymujący w odniesieniu do cech, które nie są aktualnie akcentowane. W naszym programie byłoby to na przykład zrobienie kilku przysiadów i wyciśnięć w trakcie bloku balistycznego w celu utrzymania się na fali.

Uważam jednak, że lepiej jest możliwie najpełniej odejść od drugiego typu treningu (nie uda się to w stu procentach, bo mimo wszystko trzeba przecież nadrzucić czy wyrwać odważniki przed wyciskaniem i przysiadami). Mam po temu trzy powody.

Po pierwsze, zgodnie z opinią Verkhoshansky'ego i Siffa „«stopień kontrastu» w treningu (tj. naprzemienne stosowanie w optymalnych odstępach czasu środków dających inne pożądane efekty treningowe) jest czynnikiem wzmagającym funkcjonalną reaktywność organizmu". Innymi słowy, ciało będzie lepiej odpowiadać na ćwiczenia określonego typu, gdy na pewien czas całkowicie odłożysz te ćwiczenia, niż gdybyś czasem je jednak robił. Marty Gallagher ujął to tak: „Jedynym sposobem na ponowne wzbudzenie postępów jest odrzucenie treningu neutralizującego i zarządzenie radykalnego odwrotu od tego, co ciało postrzega jako bieżące status quo (...). Wszelkie programy treningowe, choćby były nie wiem jak wyrafinowane i zaawansowane, w końcu się wyczerpują. Nie chodzi więc o to, że mielibyśmy rezygnować z programu, który okazał się skuteczny, tylko odwieszamy ten zweryfikowany przez czas program na wieszak i chowamy do swojej «szafy z treningami», tak by wyciągnąć go stamtąd, kiedy ciało go «zapomni» (...) Teza – antyteza – synteza. Hegel miał rację. Każdy system, który nabiera swojej masy krytycznej, staje się tezą, i z tej tezy (status quo) rodzi się skontrastowany system, który staje się antytezą. W końcu zaś antyteza, która zrazu wydawała się tak radykalnie odmienna, staje się nową tezą i cały cykl zaczyna się od nowa".

Nie cierpię, gdy Hegel ma rację (wziąwszy pod uwagę, że był ulubieńcem moich marksistowskich wykładowców), jeżeli jednak komusze myślenie ma ci pomóc w nabraniu siły, niechaj i tak będzie.

Po drugie, przerwa daje zaskakującą okazję do poprawy techniki. Pewnego dnia wytrawny skałkowiec Jerry Moffat zdecydował, że ma wszystkiego po dziurki w nosie i odjechał w siną dal na swym motorze. Nikt nie oczekiwał cudów, gdy po dwu latach powrócił na ścianę. Tymczasem w dwa tygodnie po swym come-backu facet uzyskał najlepszy wynik w swojej karierze. Specjaliści z zakresu motoryki wiedzą, że umiejętności mają tendencję do poprawiania się po przerwie w korzystaniu z nich. Zjawisko to nazywa się *efektem przypomnienia*. Fundamentalna technika ruchu pozostaje, a różne „brudy", które się wokół niej nagromadziły, znikają. Ponadto są też powody, by uważać, że przerwa pozwala zapomnieć o swoim rekordzie osobistym, a tym samym otwiera drogę do ustanowienia nowego.

Po trzecie zaś, skoro ćwiczenia zachowawcze nie są przekonująco uargumentowane, po co zawracać sobie nimi głowę?

BLOK HARÓWKI

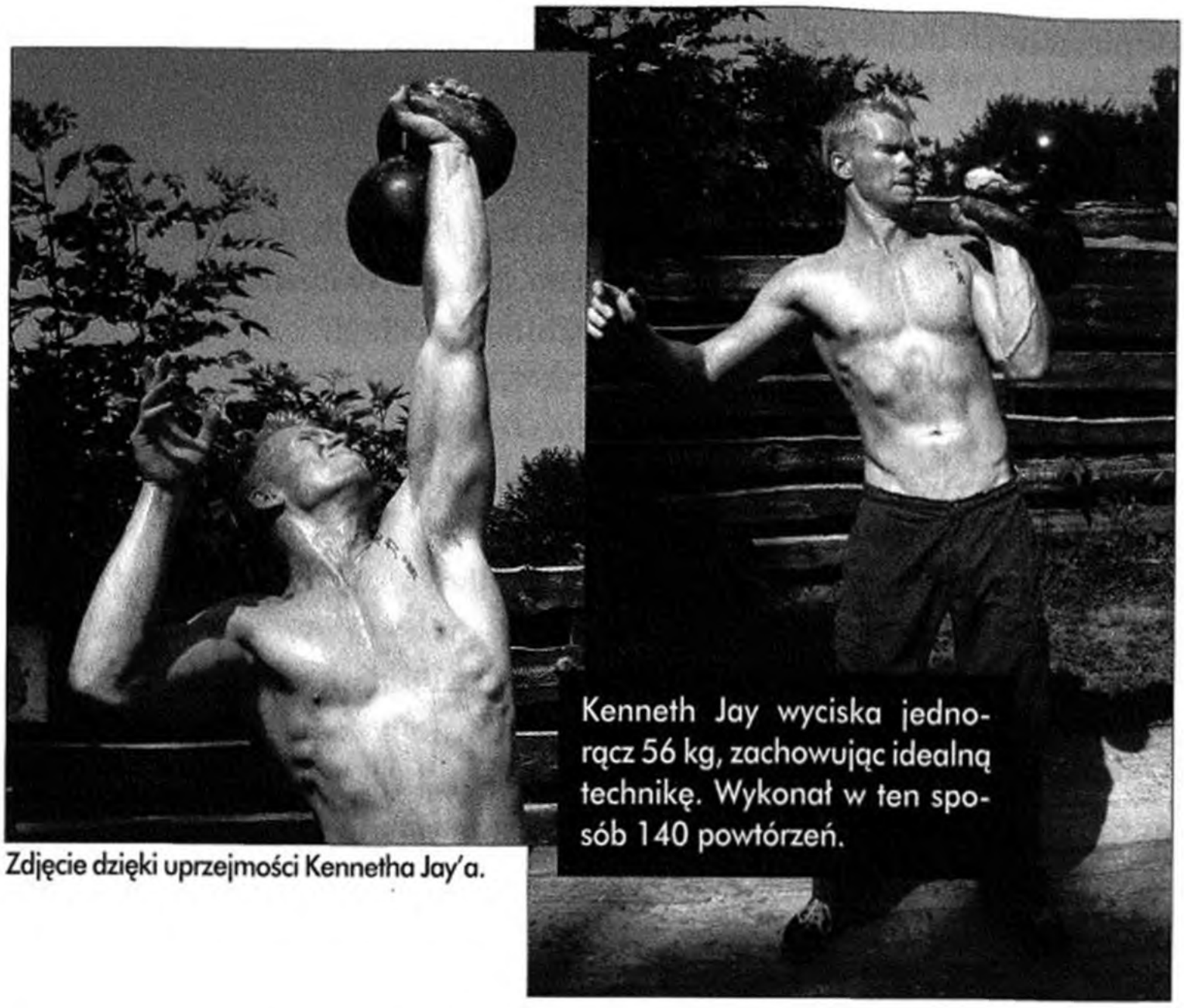
Juli Kutenko, nauczyciel w-f z wiejskiej szkoły w Rosji, wycisnął 32-kilogramowy odważnik 1019 razy w ciągu godziny (dowolnie zmieniając ręce)! I to zanim opracowano technikę „wyciskania na tempo", w której wykorzystuje się odbicie z klatki piersiowej. Trudno wyobrazić sobie brutalniejszy trening i skuteczniejszy w budowie mięśni. Crewther et al. (2008) zasugerowali, że „objętość obciążenia może stanowić najważniejszą zmienną treningową, która aktywizuje układ endokrynny i stymuluje wzrost mięśni".

Przyjmijmy zaproponowaną przez Kennetha Jaya definicję „umiarkowanie dużego" ciężaru jako 15RM–5RM.* W naszym podręczniku instruktorskim RKC jest rozdział o treningu siły maksymalnej, napisany przez tego towarzysza. Ten Duńczyk jest jedynym facetem, który idealnie wycisnął dwa 32-kilogramowe odważniki jednorącz! Na dodatek zrobił to wbrew fatalnym warunkom fizycznym: Kenneth ma rozstaw skrzydeł jak Boeing 747. Ten mistrz kettli zbudował swą siłę wyciskania i godne pozazdroszczenia mięśnie dzięki nudnemu, lecz nader skutecznemu podejściu wysokoobjętościowemu. Jednego dnia w tygodniu wyciska bardzo lekki odważnik, około 50 proc. swego maksa, 100–200 razy każdą ręką w seriach po 5 powtórzeń. Tylko pięć powtórzeń z obciążeniem, z którym mógłby zrobić ich wielokrotnie więcej! Nigdy nie robi więcej niż połowę powtórzeń, które byłby w stanie wykonać z danym ciężarem na świeżo. Innego dnia tygodnia wyciska ciężko, powiedzmy 32+24 kg jedną ręką robiąc 5–15 powtórzeń. Wielu zawodników RKC miało duże osiągnięcia dzięki temu programowi, wśród nich Dan Anderson, który od niechcenia wyciskał „bestię" (48 kg) na naszym niedawnym kursie certyfikacyjnym.

Wysoka objętość w tym programie – podobnie jak w *Wielkim wejściu odważników kulowych* – oznacza do 75, a nawet 100 powtórzeń w ciągu jednego treningu. Jak poradzić sobie z tak wielką objętością, unikając przemęczenia, które szkodzi intensywności i technice? Trzeba skorzystać z drabiny.

---

* RM (*repeat maximum*) = maksymalna liczba powtórzeń. Zapis „15 RM" oznacza taki ciężar, z jakim można wykonać 15 (ale nie więcej) powtórzeń danego ćwiczenia. Zatem umiarkowanie duży ciężar wg Jaya waha się od takiego, z którym możesz zrobić 15 powtórzeń, do takiego, z którym zrobiłbyś tylko 5 (przyp. tłum.).



Kenneth Jay wyciska jednorącz 56 kg, zachowując idealną technikę. Wykonał w ten sposób 140 powtórzeń.

Zdjęcie dzięki uprzejmości Kennetha Jay'a.

Narzędzie to pozwala ofierze zmaksymalizować tonaż bez uszczerbku dla jakości ćwiczeń, ponieważ ciężkie są tylko końcowe serie każdej drabiny, a potem dostaje się trochę luzu, zaczynając znów od dolnego szczebelka. Mój przyjaciel Clarence Bass, legenda sportów żelaznych i autor lektury obowiązkowej *Ripped*, napisał o swoich sukcesach z drabiną na witrynie http://cbass.com: „Stosując technikę drabiny, mogę z łatwością wykonać 150 podciągnięć w dwu sesjach po niewiele więcej niż 15 minut każda, a niekiedy w jednej sesji, trwającej jakieś 35 minut (...). Drabiny ewidentnie pozwalają na efektywniejsze wykorzystanie czasu (...). Jak mówi Pavel, bardziej niż jakikolwiek inny wynalazek pozwalają na większą objętość treningu bez wypalenia się".

W bloku harówki nie przekraczaj pięciu powtórzeń w serii. W wyciskaniu masz wejść na taką drabinę:

1, 2, 3 (w sumie 6 powtórzeń)
1, 2, 3, 4 (w sumie 10 powtórzeń)
1, 2, 3, 4, 5 (w sumie 15 powtórzeń)

W pierwszym bloku zacznij od 3 x (1, 2, 3) z zalecanym obciążeniem w granicach 15RM–5RM. Ostatecznie dojdziesz do 5 x (1, 2, 3, 4, 5).

Pozwól, że przypomnę, jak wchodzi się po drabinie. Powiedzmy, że ukończyłeś już 5 x (1, 2, 3, 4) i bierzesz się teraz do 5 x (1, 2, 3, 4, 5). Pierwsze wejście na samą górę jest pewne. Drugie trudne. Mógłbyś ukończyć jeszcze trzecie, ale musiałbyś się do tego mocno spiąć psychicznie. Daj więc sobie z tym spokój. W ostatnich dwóch drabinach wchodź tylko na czwarty „szczebel", czyli rób 1, 2, 3, 4, a nie 1, 2, 3, 4, 5.

Podsumowując, jeżeli masz choć cień wątpliwości, czy zdołasz wykonać przewidzianą liczbę powtórzeń, w ogóle nie zaczynaj serii, tylko skończ drabinę o „szczebel" niżej.

Ostatnia seria w drabinie nie powinna być łatwa, ale niech nawet przez myśl ci nie przejdzie, by ćwiczyć do nieudanej próby (*failure*). W książkach *Power to the People!* oraz *Więcej niż bodybuilding* wyjaśniałem, dlaczego trening aż do nieudanej próby przynosi skutki przeciwne do zamierzonych, jeśli zależy ci na sile. Nie oczekuj innego werdyktu, jeśli zależy ci na masie. Izquierdo et al. (2006) porównali efekty treningu siłowego do nieudanej próby z treningiem kończonym wcześniej i stwierdzili, że ten drugi wyżej podnosi poziom testosteronu.

Charles Staley daje wyjaśnienie zdroworozsądkowe: „Większość innych programów zaleca ćwiczenie aż do nieudanej próby (...). ZŁY POMYSŁ. Pozwólcie, że posłużę się analogią, by pokazać absurdalność takiej koncepcji. Załóżmy, że jesteś lekarzem, stolarzem, kim tylko chcesz. Czy organizujesz sobie zajęcia w taki sposób, żeby pod koniec dnia być możliwie jak najbardziej wykończony, CZY (...) w taki sposób, by mieć jak najwięcej zrobione?!?! Oczywiście, że to drugie".

Do tej pory nasz plan treningu zbiega się z tym podanym w rytuale przejścia z kursu *Wielkie wejście odważników kulowych*. Nadchodzi pora na wprowadzenie kilku zabójczych nowinek.

W poprzednim kursie mogłeś robić drabiny po trochę przez cały dzień. Gdy zasadniczym celem była siła, a masa tylko drugorzędnym, nie miało znaczenia, jak długo to trwało. Teraz cały trening musi być ukończony w ciągu godziny czy – jeszcze lepiej – 45 minut. Jak tłumaczy rosyjski ekspert od hipertrofii Leonid Ostapienko, „fizjolodzy uważają, że po godzinie aktywność hormonalna i enzymatyczna, jak również mięśniowe zapasy glikogenu zaczynają gwałtownie spadać i dalszy trening wykonuje się na «jałowym biegu»". Poślij Ostapience kartkę z podziękowaniami!

Teraz będzie trochę gorzej. Wyzyskawszy cały potencjał budowania masy, jaki tkwi w objętości przeciążenia, przeniesiemy uwagę na gęstość, czyli wielkość pracy wykonanej w jednostce czasu. Wysoka gęstość motoryczna jest ważną składową skutecznego budowania mięśni ze względu na sprzeczne wymogi treningu hipertroficznego. By urosnąć, musisz podnosić duże ciężary, wielokrotnie i ścigając się z zegarkiem.

Zgodnie z energetyczną teorią hipertrofii mięśniowej, komórka mięśniowa dysponuje w danym czasie ograniczonymi zasobami energii (w postaci cząsteczek ATP). Wydatkuje ją na dwa cele: syntezę białek i pracę mechaniczną. Normalnie mięsień pozostaje w stanie równowagi anaboliczno-katabolicznej. Można go porównać do basenu, w którym są jednocześnie podłączone rury doprowadzające i odprowadzające wodę. Wszelkie białka, która zostają rozłożone w toku zwykłych niemrawych czynności dnia codziennego, są odtwarzane. W przeciwieństwie do tego, gdy mięsień jest zmuszony do kurczenia się wbrew ogromnemu oporowi ORAZ do wykonywania dużej objętości pracy, zużywa większość dostępnego ATP. W konsekwencji ma mniej energii na resyntezę białek. Zaczynają przeważać procesy kataboliczne i masa mięśnia spada. Potem, w czasie po zakończeniu tej destrukcji, komórka mięśniowa kieruje energię na anabolizm. Dwoi się i troi, by zsyntetyzować więcej białek, niż było ich przed treningiem! Tak na wszelki wypadek, na czarną godzinę.

Widać z tego, że zbyt małe ciężary nie otwierają „rur odpływowych" wystarczająco szeroko, by „opróżnić basen"; ciężary zbyt wielkie nie otwierają ich na wystarczająco długo; a nadmierne przerwy odpoczynkowe umożliwiają ponowne „napełnienie się basenu", likwidując cały efekt „opróżnienia". To wymyślne wytłumaczenie można podsumować krótko: napompuj się dużymi ciężarami, a urośniesz.

W budowaniu mięśni pomaga też odpowiedź wewnątrzwydzielnicza, wynikająca z niepełnej regeneracji. Uczestnicy eksperymentu Kazushige et al. (2005) ćwiczyli według typowego schematu kulturystycznego, z tym że jedna grupa miała zapewniony dodatkowy wypoczynek, tak aby „zmniejszyć stres metaboliczny powodowany wysiłkiem". W grupie odpoczywającej mniej zanotowano silną reakcję hormonu wzrostu, której nie było w drugiej grupie. Po upływie 12 tygodni w grupie mniej odpoczywającej stwierdzono „wyraźny wzrost (...) w obszarze przekroju poprzecznego mięśnia", którego nie było w drugiej grupie. Ponadto pierwsza grupa uzyskała większe przyrosty siły i wytrzymałości siłowej (z powodu zbudowania mięśni; nie jest to schemat treningu nerwowego). „Wyniki te sugerują, że

stres metaboliczny wywołany ćwiczeniami wiąże się z (...) przewlekłymi adaptacjami mięśniowymi po treningu oporowym."

Oto jak będziemy przekładali rezultaty tych badań na praktykę wyciskania wojskowego pary odważników w dni ciężkie.

1. Zacznij od drabin 3 x (1, 2, 3).
2. Dodawaj kolejne drabiny aż dojdziesz do 5 x (1, 2, 3).
3. Pozostań przy 5 x (1, 2, 3), ale staraj się wykonać je w krótszym czasie.
4. Zacznij robić drabiny (1, 2, 3, 4), nie patrząc na zegarek. Ilekroć będziesz miał wątpliwość, czy uda ci się zrobić serię z czterema powtórzeniami, zakończ sesję drabinami (1, 2, 3). Wykonaj w sumie pięć drabin.
5. Po dojściu do 5 x (1, 2, 3, 4) przestań dodawać powtórzenia i ponownie skup się na gęstości pracy.
6. Gdy nie będziesz już w stanie uzyskać lepszego czasu, przejdź do drabin (1, 2, 3, 4, 5), nie narzucając sobie wymogów tempa.
7. Po osiągnięciu 5 x (1, 2, 3, 4, 5) pracuj nad robieniem ich w jak najkrótszym czasie.
8. Kiedy zegarek nie będzie chciał dalej ustępować, weź cięższe odważniki.

Dr Paurence Morehouse, dyrektor i założyciel Human Performance Laboratory (Laboratorium Wydolności Człowieka) na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, który współpracował w przygotowaniu programów kondycyjnych dla astronautów amerykańskich, tak podsumował ten wymuskany proces: „W treningu idealnym reguluje się tylko jedną z wielu zmiennych, aż osiąga ona wartość constans. Potem reguluje się kolejną, a potem jeszcze kolejną aż do zrealizowania celu".

Jeśli cięższe odważniki na razie nie wchodzą w grę

Jeżeli doszedłeś już do 5 x (1, 2, 3, 4, 5), ale twój budżet nie pozwala na zakup cięższych kettli, przerzuć się na drabiny (2, 3, 5) – wydajniejszy wariant ćwiczenia z lżejszymi odważnikami. Stopniowo dojdź aż do 10 takich drabin, wykonując w sumie 100 powtórzeń.

Potem możesz wziąć się nawet do drabin (2, 3, 5, 10) i znów gonić do setki powtórzeń. Nie jestem fanem większej liczby powtórzeń niż pięć w ćwiczeniach typu „harówkowego", ale ponieważ jesteś już doświadczonym zawodnikiem, a ciężar jest niewielki (tj. niewielki jak dla ciebie), powinieneś sobie poradzić.

Dan John uwielbia takie drabiny:

> Zrobiłem pięć drabin 2, 3, 5, 10 z wyciskaniem pary 24-kilogramowych odważników. I nie mogę uwierzyć:
>
> 1. Jak szybko zrobiłem 100 powtórzeń.
> 2. Jak stosunkowo łatwo to poszło.
>
> Wnioski: Może wyciskanie lżejszych ciężarów w drabinach wymaga takich większych skoków, tzn. od 5 do 10. Może wyciskanie w drabinach jest bajeczne.

Nie zapominaj, że Dan bez trudu wyciska „bestię", więc „dwudziestki czwórki" to zaledwie połowa jego maksa.

Przysiad to zupełnie inna para kaloszy

Robienie drabin z 75–100 powtórzeniami przysiadu można uznać za dobry pomysł tylko pod warunkiem, że jesteś dumnym posiadaczem gigantycznych nóg, nie przeszkadza ci obcowanie z nieustającym bólem oraz prowadzisz na co dzień spokojne życie, które nie wymaga od ciebie bardziej atletycznych wyczynów niż przekładanie papierków.

Powrót odważników kulowych daje ci tu trochę luzu. Masz robić tylko po pięć przysiadów po każdym górnym szczebelku drabiny wyciskania. Nie ma znaczenia, czy drabina kończy się na 3, 4, czy 5 powtórzeniach – zawsze masz zaliczyć po nich pięć przysiadów. Na przykład 1 wyciśnięcie, odpoczynek, 2 wyciśnięcia, odpoczynek, 3 wyciśnięcia, odpoczynek, 4 wyciśnięcia, nie ma odpoczynku, 5 przysiadów. Nie odkładaj odważników po wyciskaniu, tylko szybko ustaw się w węższym rozkroku i rób przysiady.

Na zdrowie.

Będziesz korzystał ze znanego już systemu gradacji treningów ciężki–lekki–pośredni. Mistrz sztangi i naukowiec Robert Roman wyjaśnia celowość różnicowania obciążenia treningowego: „Duże obciążenia wywierają największy skutek na organizm i kładą fundament pod dalszy wzrost wydolności sportowej. Średnie obciążenia służą utrzymaniu formy. Niskie stanowią aktywny wypoczynek (regenerację) oraz podtrzymują formę (...) ale dają też superkompensację; tworzą najwyższy poziom zdolności czynnościowych".

W *Wielkim wejściu odważników kulowych* w dniu treningu pośredniego wykonywałeś tyle samo drabin co w treningu ciężkim, ale wchodziłeś o jeden szczebel niżej, a w lekkim – o dwa niżej. Tak na przykład jeśli w ciężkim treningu robiłeś 3 x (1, 2, 3, 4, 5) i 2 x (1, 2, 3, 4), to pośredni trening miał 5 x (1, 2, 3, 4), a lekki 5 x (1, 2, 3). Masz nadal stosować się do tego polecenia, lecz ze względu na podwójne obciążenie wyciskaniem pary odważników zrobisz coś jeszcze, by ułatwić sobie życie. Będziesz wyciskał dwa odważniki różnej wielkości.

To nowatorskie rozwiązanie, zaproponowane przez *team leaderów* RKC Dana Johna i Jasona Browna, niesie kilka korzyści. Po pierwsze, zwiększa rekrutację mięśni stabilizujących, takich jak skośne brzucha, bo naturalnie trzeba utrzymywać wszystko na jednej wysokości: biodra i odważniki. Po drugie, jest to znakomity sposób na dochodzenie do wyciskania cięższych kettli. Powiedzmy, że jesteś w stanie wznieść kilka razy jednorącz 40-kilogramowy odważnik, ale wciąż nie możesz wycisnąć pary. Ćwiczenie z zestawem 40+32 szybciej załatwi sprawę.

Dan lubi podnosić odważniki o bardzo zróżnicowanej wadze, np. 16 i 32 kg. Zapewnia to jednej ręce aktywny wypoczynek, co świetnie nadaje się na dni lekkie i pośrednie. Jeden odważnik – ten ciężki – pozostaje taki sam przez wszystkie trzy dni treningowe. Drugi waży jego połowę w lekkim dniu, a trzy czwarte w pośrednim. Dla typowego gościa, który ma poniżej 90 kg wagi i zaliczył rytuał przejścia z wyciskaniem 40 kg jednorącz, oznacza to 32+32 w treningu ciężkim, 32+16 w lekkim i 32+24 w pośrednim.

Trening lekki	Trening pośredni	Trening ciężki
32+16kg	32+24kg	32+32kg

Progresja z czasem będzie wyglądać następująco:

Wyciskanie pary kettli – przejście od 32+32 kg do 48+48 kg		
Trening lekki	**Trening pośredni**	**Trening ciężki**
32+16kg (48kg)	32+24kg (56kg)	32+32kg (64kg)
36+16kg (52kg)	36+28kg (64kg)	36+32kg (68kg)
36+16kg (52kg)	36+28kg (64kg)	36+36kg (72kg)
40+20kg (60kg)	40+28kg (68kg)	40+36kg (76kg)
40+20kg (60kg)	40+32kg (72kg)	40+40kg (80kg)
44+20kg (64kg)	44+32kg (76kg)	44+40kg (84kg)
44+20kg (64kg)	44+32kg (76kg)	44+44kg (88kg)
48+24kg (72kg)	48+36kg (84kg)	48+44kg (92kg)
48+24kg (72kg)	48+36kg (84kg)	48+48kg (96kg)

Nie przeskakuj do cięższego zestawu odważników, dopóki nie wykonasz wymaganych 5 drabin (1, 2, 3, 4, 5) z poprzednim zestawem.

Jeżeli nie dysponujesz rozmiarami pośrednimi odważników (20, 28, 38, 44 kg)

Jest świetny cytat na tę okazję z filmu *Dzień wolny pana Ferrisa Buellera*: „Płaczę już na przyszłość".

Oczywiście w tej sytuacji w treningach lekkich i pośrednich nie będziesz mógł schodzić dokładnie do połowy czy trzech czwartych obciążenia, ale to najmniejszy problem. Przede wszystkim dopadną cię 8-kilogramowe przeskoki w dni ciężkiego treningu, gdy będziesz wchodził na wyższy poziom obciążenia:

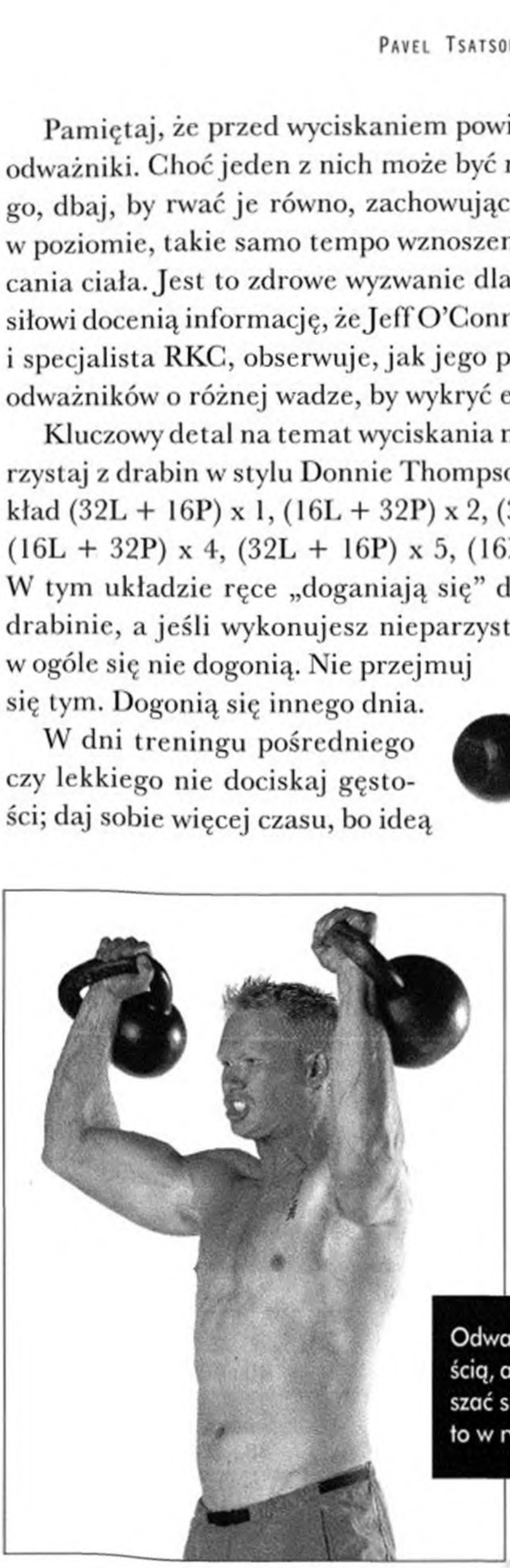
Trening lekki	Trening pośredni	Trening ciężki
32+16kg (48kg)	32+24kg (56kg)	32+32kg (64kg)
40+16kg (56kg)	40+24kg (64kg)	40+32kg (72kg)
40+24kg (64kg)	40+32kg (72kg)	40+40kg (80kg)
48+24kg (72kg)	48+32kg (80kg)	48+40kg (88kg)
48+24kg (72kg)	48+32kg (80kg)	48+48kg (96kg)

Jeśli zrobiłeś taki przeskok i widzisz, że ugryzłeś większy kęs, niż możesz przełknąć, wróć do poprzedniego zestawu odważników i dojdź do 10 x (2, 3, 5), czy nawet 5 x (2, 3, 5, 10), zanim znów popróbujesz sił z cięższymi kettlami.

Pamiętaj, że przed wyciskaniem powinieneś raczej rwać niż nadrzucać odważniki. Choć jeden z nich może być nawet dwa razy cięższy od drugiego, dbaj, by rwać je równo, zachowując ustawienie bioder w jednej linii w poziomie, takie samo tempo wznoszenia się obu kettli i zasadę nieskręcania ciała. Jest to zdrowe wyzwanie dla mięśni stabilizujących. Trenerzy siłowi docenią informację, że Jeff O'Connor, były mistrz strongmenów USA i specjalista RKC, obserwuje, jak jego podopieczni wykonują rwanie dwu odważników o różnej wadze, by wykryć ewentualne asymetrie.

Kluczowy detal na temat wyciskania nierównego: korzystaj z drabin w stylu Donnie Thompsona. Tak na przykład (32L + 16P) x 1, (16L + 32P) x 2, (32L + 16P) x 3, (16L + 32P) x 4, (32L + 16P) x 5, (16L + 32P) x 1 itd. W tym układzie ręce „doganiają się" dopiero po drugiej drabinie, a jeśli wykonujesz nieparzystą liczbę drabin, w ogóle się nie dogonią. Nie przejmuj się tym. Dogonią się innego dnia.

W dni treningu pośredniego czy lekkiego nie dociskaj gęstości; daj sobie więcej czasu, bo ideą



Odważniki mogą różnić się wielkością, ale mimo to oba muszą poruszać się w tym samym tempie, czy to w rwaniu, czy w wyciskaniu.

przewodnią takich sesji jest rozładowanie mięśni. Ale zachowuj totalne napięcie. Obserwator nie powinien zauważyć żadnych różnic w twoim ciele, czy wyciskasz 16 i 32 kg czy parę 32 kg. Zważaj na trzecie przekazanie powerliftingu Erniego Frantza: „Zachowuj się tak, jakby małe obciążenia były duże, aby potem duże obciążenia wydały się małe".

Co kilka miesięcy, gdy w dzień treningu ciężkiego lub średniego czujesz się wyjątkowo mocny, zrób sobie **test wyciskania pary odważników**. Nie ładuj wielu powtórzeń ciężarkami, z którymi aktualnie ćwiczysz. Harówka wysokopowtórzeniowa negatywnie wpływa na zdolność do wytwarzania napięcia i nie jest bezpieczna, gdy dochodzi się do granicznej liczby powtórzeń. Zamiast tego sprawdź się z cięższym zestawem kettli, który zatrzyma cię gdzieś pomiędzy jednym a pięcioma powtórzeniami. Najpierw nadrzuć je zamiast rwać, a potem – jeśli robisz więcej niż jedno powtórzenie – wykonuj je bez opuszczania odważników z klatki. Następnie daj sobie przynajmniej pięć minut przerwy i przejdź do przewidzianego na ten dzień treningu metodą drabin. Nie zapomnij tylko zapisać swojego PR (*personal record* – rekordu osobistego) w dzienniczku treningowym. Nie ma co marzyć o powodzeniu w tym systemie bez prowadzenia dzienniczka.

Martwy ciąg nie stosuje się do reguł

Martwy ciąg kieruje się swoimi własnymi prawami: żadnych niskich liczb powtórzeń, żadnych drabin, żadnego ścigania się z czasem. Po prostu 2 x 20 z odważnikami, które wyciskałeś, czyli zaledwie ułamek twojego rekordowego martwego ciągu. Dlaczego?

Po pierwsze, zakładamy tu, że dysponujesz tylko kettlami, nie sztangą, a odważniki są zbyt lekkie, by robić z nimi martwy ciąg w drabinach. Po drugie, nawet jeśli masz sztangę, po 50–100 powtórzeniach wyciskania w pełnym naprężeniu byłbyś dalece zbyt wykończony, żeby wykonywać wysokoobjętościowe ciągi z dużym ciężarem.

Toteż odetchnij kilka minut po wyciskaniu i przysiadach, a potem rób martwy ciąg, podciągając wyciskane wcześniej odważniki 2 x 20 razy. Zrób sobie kilka minut przerwy i zmień strony, jeśli kettle nie są tej samej wagi. Pamiętaj o utrzymywaniu odważników oraz bioder na jednej wysokości, nawet jeżeli obciążenie jest niesymetryczne.

BLOK EKSPLOZYWNY

W bloku eksplozywnym figuruje tylko jedno ćwiczenie. Ale cóż za ćwiczenie! Cykl długi podrzutów z nadrzutem. Werble, proszę!

Ponieważ powtórzenia są z definicji wykonywane szybciej w szybkich ćwiczeniach, trzeba wykonać ich więcej, by pobudzić mięśnie do wzrostu. Dlatego w drabinach podwoimy liczby z poprzedniego bloku:

2, 4, 6 (w sumie 12 powtórzeń)
2, 4, 6, 8 (w sumie 20 powtórzeń)
2, 4, 6, 10 (w sumie 30 powtórzeń).

W dni ciężkiego treningu odważniki – oba o tej samej wadze – mają należeć do zakresu od 30RM do 10RM* (bez obawy; skumulowane zmęczenie i tak cię dobije). Jak zwykle po krótkim okresie wprowadzającym dojdziesz do wykonywania pięciu drabin. Krótkie obliczenia pozwolą ci zorientować się, że pięć drabin (2, 4, 6) daje 72 powtórzenia, pięć (2, 4, 6, 8) sumuje się do 100 powtórzeń, a pięć (2, 4, 6, 8, 10) zaprząta ci głowę 150 powtórzeniami.

Znów masz gonić się z zegarkiem. Według Nosowa (1998), subiektywnie ustalane pauzy odpoczynkowe między seriami, typowe w treningu siłowym, nie są optymalne dla wielokrotnych podrzutów z nadrzutem. Badacz ten stwierdził, że osiąganiu znacznie lepszych wyników sprzyja skrócenie przerw odpoczynkowych i rozpoczynanie kolejnej serii w stanie niepełnej regeneracji.

W trakcie sześciomiesięcznego eksperymentu pedagogicznego inny badacz, Palwieniew (1989), obserwował dwie 31-osobowe grupy *giriewików*, którzy znajdowali się nieco powyżej poziomu początkującego. W grupie kontrolnej stosowano metodologię klasyczną; zawodnicy podnosili 24-kilogramowe odważniki i rozpoczynali kolejną serię, gdy mieli subiektywne poczucie, że są już gotowi i zregenerowani (zwykle przy 110–120 uderze-

---

* RM (*repeat maximum*) = maksymalna liczba powtórzeń. Zapis „15 RM" oznacza taki ciężar, z jakim można wykonać 15 (ale nie więcej) powtórzeń danego ćwiczenia. Zatem umiarkowanie duży ciężar wg Jaya waha się od takiego, z którym możesz zrobić 15 powtórzeń, do takiego, z którym zrobiłbyś tylko 5 (przyp. tłum.).

niach serca na minutę). Członkowie grupy eksperymentalnej również podnosili 24-kilogramowe odważniki, ale czas ich odpoczynku był skrócony, tak że wracali do ćwiczeń, gdy serce zwalniało zaledwie do 140–160 uderzeń na minutę.

Po sześciu miesiącach wyniki w zakresie rwania i podrzutu były odpowiednio o 21,6% i 22,42% wyższe w grupie eksperymentalnej. Liczba podciągnięć w tej grupie okazała się wyższa o 27,3%.

A oto plan dla ciebie:

1. Zacznij od drabin 3 x (2, 4, 6).
2. Dodawaj kolejne drabiny, aż dojdziesz do 5 x (2, 4, 6).
3. Pozostań przy 5 x (2, 4, 6), ale staraj się wykonać je w krótszym czasie. Gdy nie będziesz już w stanie uciąć nic z tego czasu, przejdź do kolejnego kroku.
4. Sprawdź swój RM (maksymalną liczbę powtórzeń z bieżącym obciążeniem).
5. Dojdź do 5 x (2, 4, 6, 8) bez zerkania na zegarek.
6. Pozostań przy 5 x (2, 4, 6, 8) i ponownie skup się na gęstości pracy.
7. Gdy nie będziesz już w stanie uzyskać lepszego czasu, znów sprawdź swój aktualny RM.
8. Przejdź do drabin (2, 4, 6, 8, 10), nie narzucając sobie limitów czasowych.
9. Po osiągnięciu 5 x (2, 4, 6, 8, 10) pracuj nad robieniem ich w jak najkrótszym czasie.
10. Gdy zegarek przestanie współpracować, przetestuj znów RM.
11. Weź cięższe odważniki.

I tym razem nie wykonuj serii, jeśli masz wątpliwość, czy zdołasz ją ukończyć. Powiedzmy, że zaliczyłeś już 5 x (2, 4, 6, 8) i teraz pracujesz nad dojściem do 5 x (2, 4, 6, 8, 10). Jeżeli seria z 10 powtórzeniami w pierwszej drabinie była trudna, pozostałe cztery powinny mieć postać (2, 4, 6, 8); nawet nie próbuj robienia piątej serii.

Warto mieć jakiś system łatwego śledzenia liczby powtórzeń w trakcie treningu. Mój ojciec lubi wykorzystywać do tego zapałki. Prawdziwe drewniane, nie tekturowe podróby. Można traktować jedną zapałkę jako jedno wyciśnięcie albo dwa podrzuty.

Jeśli cięższe odważniki na razie są poza twoim zasięgiem

Jeżeli doszedłeś do 5 x (2, 4, 6, 8, 10), a nie możesz pozwolić sobie na cięższe kettle, utrzymaj liczbę 30 powtórzeń w drabinie, ale utrudnij ćwiczenie.

Zacznij od 3 x (5, 10 15), dochodząc ostatecznie do pięciu takich drabin (czyli od 90 powtórzeń do 150). Nie zapomnij po drodze o zadbaniu o gęstość oraz o testach RM.

Potem znów cofnij się do trzech drabin, ale jeszcze cięższych: 3 x (10, 20). Dojdź do pięciu. Gęstość, testy RM i w końcu większe odważniki. Na tym etapie zdecydowanie potrzebujesz już cięższych kettli, przynajmniej jeśli twoim celem nadal pozostaje eksplozywna wytrzymałość siłowa i masa mięśni.

Schemat treningów z podrzutem jest niemal identyczny jak schemat dotyczący wyciskania – z wyjątkiem **testów RM**. W cyklu długim test ten staje się ćwiczeniem treningowym, toteż jest wpisany w jego schemat.

W odróżnieniu od wyciskania nie starasz się tu podnosić coraz większych ciężarów, tylko zwiększasz liczbę powtórzeń. Kiedy twoje postępy pod względem gęstości staną w miejscu i zanim przerzucisz uwagę na zwiększenie objętości pracy, nadchodzi pora na sprawdzenie swojego RM w najbliższy dzień ciężkiego treningu podrzutów.

Wykonaj kilka niskopowtórzeniowych serii, by się rozruszać (np. 2, 4, 6) a potem odpocznij 5 minut i wykonaj test. Następnie masz dwie możliwości. Pierwsza polega na wykonaniu po krótkim odpoczynku dwóch serii wycofujących o sumarycznej liczbie powtórzeń równej uzyskanemu RM. Jeśli wyciągnąłeś 15 powtórzeń w teście, zrób serie 10 + 5 albo 8 + 7.

Druga możliwość jest gorsza. Dużo gorsza. Po zrobieniu maksymalnej liczby powtórzeń (RM) z odważnikami 32-kilogramowymi natychmiast chwyć 24-kilogramowe i idź na całość. Potem powtórz proces z 16-kilogramowymi. Serie opadające świetnie sprawdzają się w wysokopowtórzeniowych ćwiczeniach szybkich. Woropajew (1997) przeprowadził pięciomiesięczny eksperyment, w którym porównał wyniki grupy robiącej serie opadające 1–2 ćwiczeń z grupą robiącą konwencjonalne serie.

Rodzaj serii	Podrzut, % przyrostu	Rwanie, % przyrostu
Konwencjonalne	20.6	19.8
Opadające	**54.5**	**58.4**

Konkluzja Woropajewa: serie opadające są wysoce skuteczne, ale nie powinny stanowić jedynego trybu treningu, a ponadto najlepiej nadają się dla doświadczonych zawodników.

Jeśli twój test wypadł w pierwszym tygodniu bloku balistycznego, ponów go w drugim. Jeśli wypadł właśnie w drugim tygodniu, jest idealnie.

Oto twój plan tygodniowy:

Tygodniowy plan podrzutów z nadrzutem pary odważników dla zawodnika, który zaliczył rytuał przejścia z kursu *Wielkie wejście odważników kulowych*		
Trening lekki	**Trening pośredni**	**Trening ciężki**
Wyciskanie pchane Wikinga 16+16 kg	**Podrzuty z nadrzutem 24+24 kg**	**Podrzuty z nadrzutem 32+32 kg**
Rwanie przodem lub ze wznosem bocznym 16 kg		

W treningach lekkich i pośrednich rób tyle powtórzeń co w ciężkim; nie skracaj drabiny, jak było to w wypadku wyciskania. Jeśli w treningu ciężkim podrzucasz odważniki 32-kilogramowe, w pośrednim bierz 24-kilogramowe, a w lekkim 16-kilogramowe. Wykonuj serie w takim samym czasie każdego z tych dni.

Niespodzianka: w treningu lekkim rób zamiast cyklu długiego wyciskanie pchane Wikinga; znakomicie cię to ustawi. W dni lekkie nie ma żadnych nadrzutów. Przed wyciśnięciem pchanym masz wyrwać kettle. Brak ciągnięcia nadrobisz rwaniem przodem lub rwaniem ze wznosem bocznym. 2–3 razy 10–20 powtórzeń elegancko wykończy ci barki i górę pleców.

Co robić w dni rozmaitości?

Nie za dużo, wziąwszy pod uwagę ekstremalne wymagania naszego kursu. Dr Issurin przestrzega: „Testosteron, będący zasadniczym hormonem męskim, determinuje efekt anaboliczny treningu siłowego (...) Należy unikać nadmiernego zmęczenia, które obniża poziom testosteronu".

Jeśli musisz zająć się jakimiś słabymi punktami, na przykład łydkami, zrób to, ale niechaj będzie to coś króciutkiego i słodziutkiego. Unikaj tego, co Mark Reifkind nazywa „przypadkowymi aktami rozrywki". Najlepiej jest poświęcić te dni na łagodny trening zdrowotny: poprawę ruchomości stawów, rozciąganie, ćwiczenia korekcyjne, medytację. „Kto nie umie odpoczywać, nie umie pracować" – powiadają Tanno i Sorokin.

W trakcie bloku „harówki" zwracaj szczególną uwagę na rozluźnienie mięśni, które będą stwardniałe jak skała po tak wielu powtórzeniach ćwiczeń w wysokim napięciu. Poniżej przedstawiam zalecany schemat postępowania w dni rozmaitości w tym bloku.

Zacznij od 15–30-minutowego „doładowania porannego". Wykonaj ćwiczenia na ruchomość stawów, takie jak przysiady bez dodatkowego obciążenia, pompki itd. Dodaj do tego wstawanie z lekkim odważnikiem (1–1,5 puda będzie w sam raz dla kogoś, kto wyciska „buldoga"). Jeśli umiesz, wykonaj też kilka powtórzeń dźwigni RKC (*RKC arm bar*), wiatraka, wyciskania jednorącz w pochyleniu i przysiadów z tym samym lekkim kettlem trzymanym nad głową. Możesz wykonać te ćwiczenia w superserii, np. z dźwigni RKC przejść do wiatraka i dalej przez wyciskanie pochylone do przysiadu z ciężarem nad głową i wyciskania Scotsa (wyciskanie nad głowę w dolnej pozycji przysiadu z ciężarem trzymanym przed sobą). Wykonaj taką sekwencję dwa razy na każdą rękę i starczy. Zakończ ćwiczeniami korekcyjnymi, jeśli są ci potrzebne. To znakomity moment na pracę nad stopami, kostkami, szyją itd.

Wieczorem pójdź na basen albo pobiegaj – ale nie sprintem, to ma być jogging. Najlepiej na trawie po nierównym terenie. Nie koncentruj się na tempie tylko na jak najlepszym rozluźnieniu mięśni. Na tym polega aktywna regeneracja. 3–5 kilometrów wystarczy. Innym rozwiązaniem jest basen. I w tym

wypadku pływaj dla relaksu, nie wysiłku. Kiedyś byli w Rosji trenerzy pływacy, którzy preferowali brutalnie proste podejście do programowania treningu. Pływaj tak długo, aż zaczniesz widzieć tęcze, kiedy spojrzysz na lampy na pływalni. To dokładne przeciwieństwo tego, co powinieneś tu robić. Nie przygotowujesz się do tego, by zostać pływakiem czy biegaczem. Ma to być „aktywne spędzanie czasu", a nie trening wyczynowy.

Możesz też pograć w jakąś grę z piłką, np. w tenis albo piłkę nożną. Dyscypliny kontaktowe, takie jak rugby, futbol amerykański czy koszykówka, nie są odpowiednie do aktywnej regeneracji. Podobnie sztuki walki, z wyjątkiem bardziej miękkich stylów, np. tai-chi. Dobra jest natomiast joga, zwłaszcza metodą Iyengara z jej obsesyjną dbałością o poprawność techniczną. Dobre jest także rozciąganie odprężone oraz foam rolling.*

Świetnym pomysłem jest pójście do sauny czy nawet zafundowanie sobie masażu. Masaż nie jest oznaką zniewieścienia, jeśli na niego zasłużyłeś. Pamiętaj, że w dni treningowe tego kursu ogromnie obciążasz swoje ciało, toteż potem trzeba zapewnić mu wszelką możliwą pomoc w regeneracji.

W trakcie bloku eksplozywnego wyeliminuj jogging i przykrój foam rolling czy rozciąganie odprężone, ale poza tym stosuj się do podobnego schematu. Istnieje też wiele innych, bardziej wyrafinowanych metod. Zastanów się, czy nie warto ich poznać.

No i ostatnia, choć wcale nie najmniej ważna sprawa: **odżywiaj się i wysypiaj jak mężczyzna**. Osiem, dziewięć godzin snu w nocy plus 20–40 minut drzemki po południu. „Snem zaleczaj dnia rany" – jak ujął to XIX-wieczny rosyjski poeta Fiodor Tiutczew.

Odpowiednio porządny powinien być też twój sposób odżywiania. Jeśli w restauracjach typu „jesz, ile chcesz" (*all-you-can-eat*) nie jesteś na liście „klientów, których nie obsługujemy", znaczy to, że nie przykładasz się na poważnie do budowania mięśni i powinieneś zastanowić się nad wybraniem sobie innego celu.

---

* Foam rolling – „wałkowanie się" na piankowej rolce; forma automasażu uwalniającego napięcie mięśniowo-powięziowe (*self-myofascial release*) – przyp. tłum.

MIERZ WYSOKO, MIERZ CIĘŻKO

Jeżeli nie wyznaczasz sobie celów, nie trenujesz, a tylko ćwiczysz.

Dojdź do czystego technicznie podrzutu i wojskowego wyciskania pary odważników, sumujących się do masy twego ciała. Jeśli są różnych wielkości, np. 40 + 36 kg, niechaj i tak będzie. Ale nawet jeśli ważysz ponad 96 kg, i tak możesz być dumny z wyciskania „marnych" sześciu pudów.

Na pierwszy rzut oka **wyciśnięcie pary kettli o wadze równej masie swego ciała** wydaje się bułką z masłem dla kogoś, kto wyciska jednorącz odważnik ważący połowę masy swego ciała. Ale tak nie jest. Przekonasz się, że dużo trudniej jest wycisnąć dwa kettle o łącznej wadze twego ciała, niż jeden z nich jednorącz. Są po temu co najmniej dwa powody.

Po pierwsze, wyciskanie ciężkiego odważnika jednorącz powoduje skośne wypchnięcie biodra po stronie ciężaru. Pozwala to na bardzo wydajną pracę mięśni najszerszych grzbietu i skośnych brzucha. Wyciskanie dwóch odważników o podobnej wadze nie daje tego luksusu.

Po drugie, występuje tzw. zjawisko deficytu bilateralnego. Wyeliminujmy na chwilę technikę wyciskania, wsadźmy cię do maszyny treningowej i wyizolujmy jeden z mięśni pchających, np. triceps. Mierzymy siłę twoich prostowników prawego łokcia i uzyskujemy wynik, powiedzmy, 23 kg. Potem robimy pomiar z drugiej strony i uzyskujemy 20 kg. A teraz wyciągnij do przodu obie ręce naraz, tak by zmierzyć ich łączną siłę. Jeżeli oczekujesz 23 kg + 20 kg = 43 kg, czeka cię twarde lądowanie. Może będzie to 39 kg, jeśli masz fart, a może mniej. W literaturze spotyka się doniesienia aż o 25-procentowym deficycie siły bilateralnej! Wielkość ta bywa bardzo różna, ale bez względu na jej wartość zjawisko takie występuje i osłabia wyciskanie pary ciężarków. Możesz być w stanie wycisnąć 48-kilogramowy odważnik każdą ręką, a i tak z ledwością wyciskać parę „czterdziestek". Człowiek ma określoną ilość dostępnego „ciągu nerwowego", „siły nerwowej", kiedy więc trzeba rozdysponować ją na obie ręce, nie starcza na wszystko.

Twój cel w odniesieniu do podrzutu z nadrzutem pary 32-kilogramowych odważników jest również uzależniony od masy ciała. Do swojej wagi wyrażonej w funtach wstaw przecinek po dwóch pierwszych cyfrach, a potem zaokrąglij uzyskaną liczbę. Jeśli ważysz 156 funtów, będzie to wy-

glądać tak: 15,6 ≈ 16. Twój cel to 16 powtórzeń. Inny przykład: ważysz 224 funty, zatem mamy 22,4 ≈ 22, czyli 22 powtórzenia.

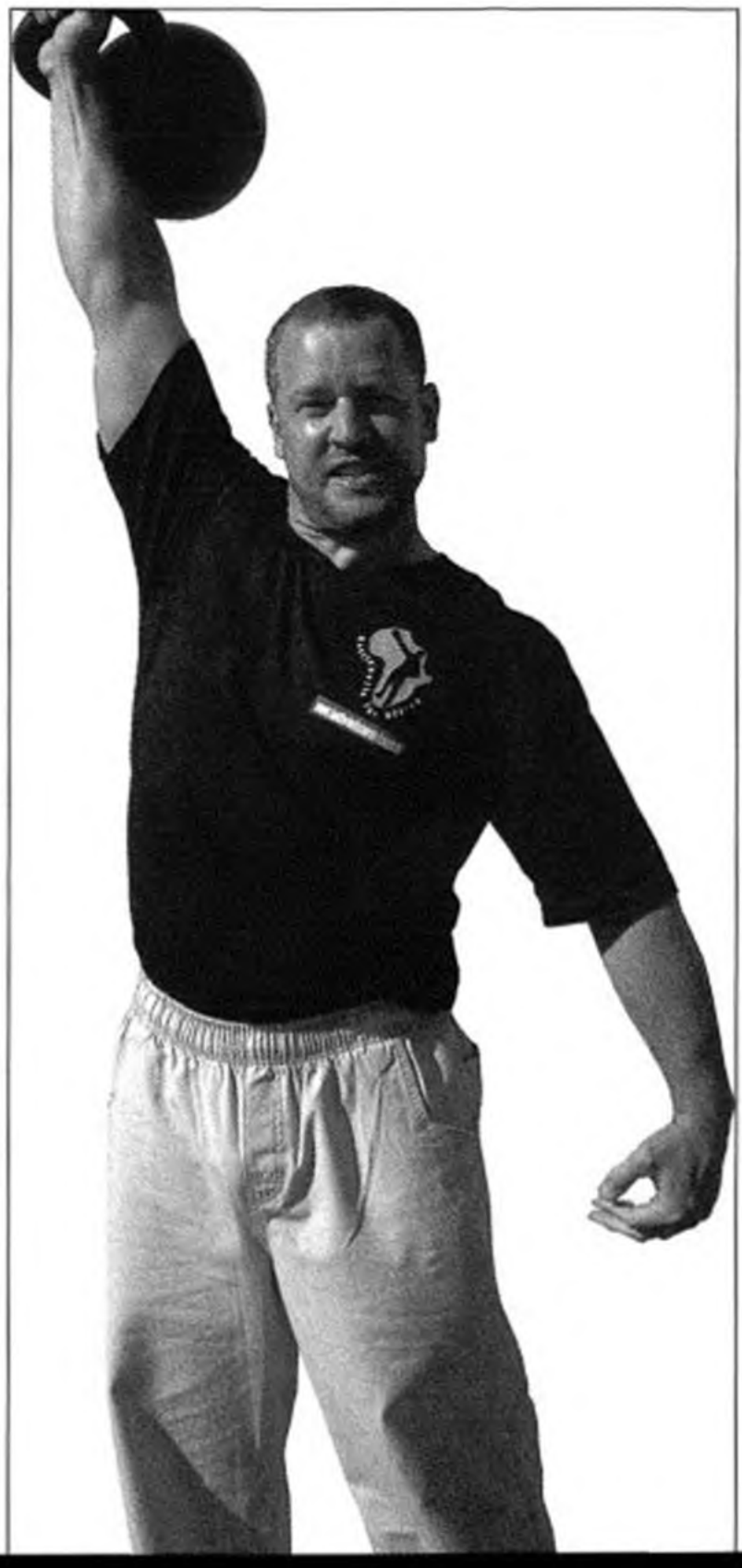
Wskazówka dla towarzyszy ze świata metrycznego: zamień z grubsza swoją wagę w kilogramach na funty, mnożąc ją przez 2 i dodając do wyniku 10%. Jeśli ważysz 82 kg, mamy

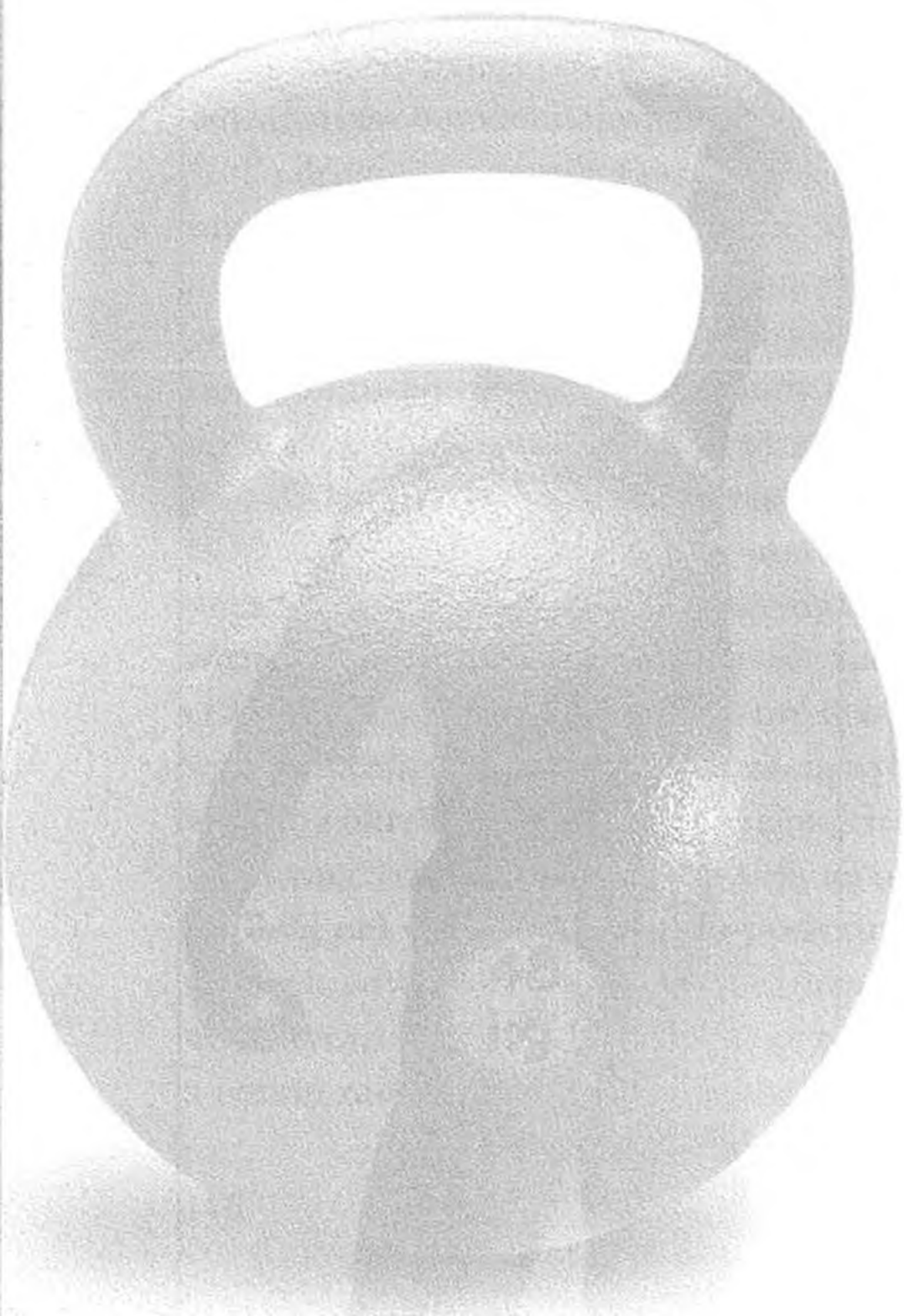
$$82 \times 2 + 10\% \times (82 \times 2) = 164 + 16{,}4 \approx 180 \text{ funtów}$$

Teraz stawiamy przecinek po dwóch pierwszych cyfrach i dostajemy liczbę powtórzeń: 18. Wszystkie te powtórzenia należy wykonać zgodnie z techniką opisaną w książce.

Podane wyżej cele są śmiałe. Aby je osiągnąć, trzeba wykazać się niebagatelną motywacją, cierpliwością i uporem. Ale kiedy pokonasz te liczby, będziesz wyglądał tak, jakbyś mógł przechodzić przez ściany. A co więcej, niemalże będziesz mógł to rzeczywiście zrobić.

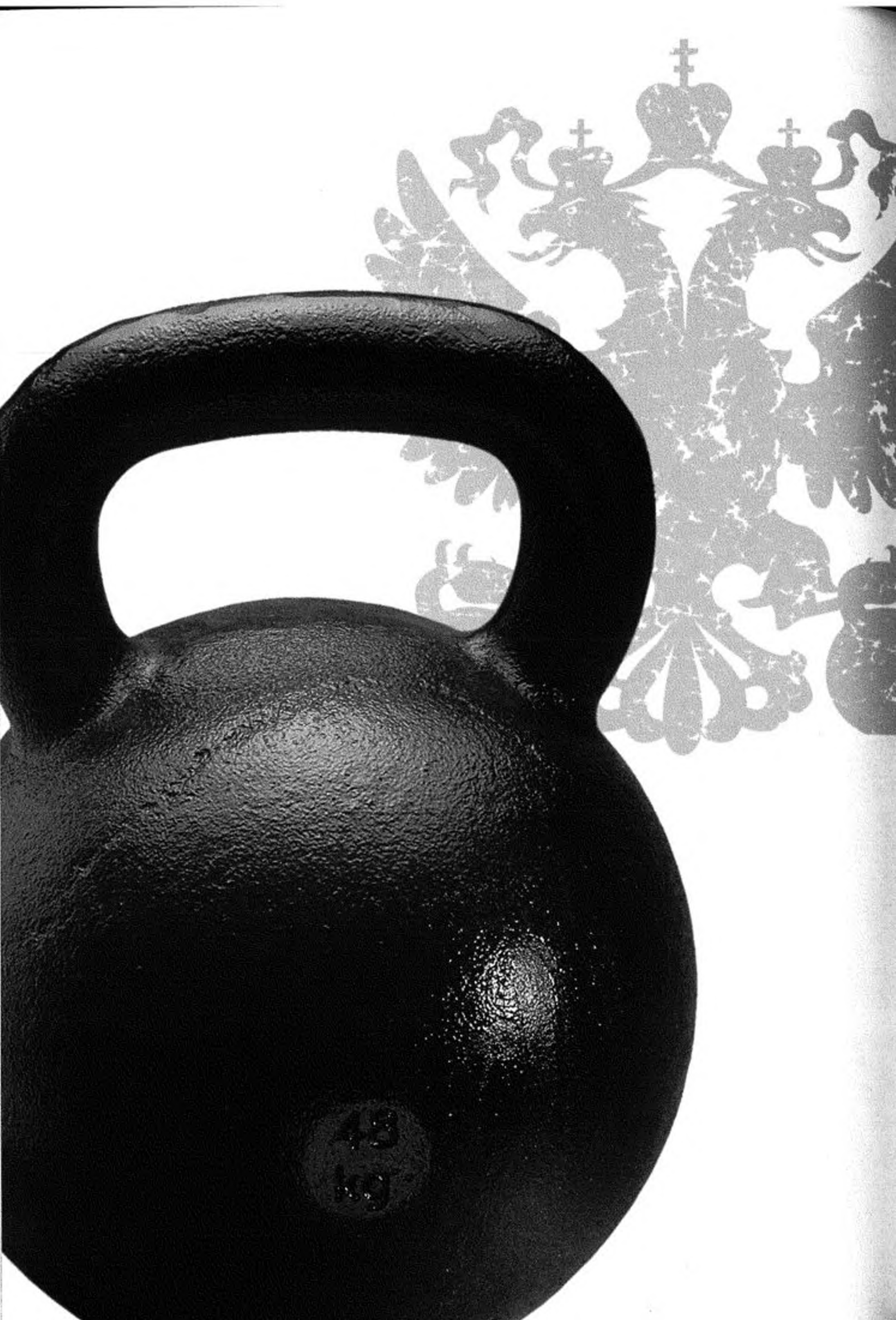
Shaun Cairns, mierzący wysoko i ciężko – wyciska „bestię", czyli 48-kilogramowy odważnik.





Rozdział 5

FAQ


43
kg

Co mam robić po osiągnięciu celów tego kursu?

Jesteś silny, ale dlaczego nie miałbyś stać się jeszcze silniejszy? Zaproponowany tu program ma taką naturę, że możesz pozostawać przy nim przez długi, długi czas i wciąż notować przyrosty.

Niemniej od czasu do czasu możesz zechcieć na krótko przerzucić się na inną strategię budowania masy i siły. Jeżeli już nie z żadnego innego powodu, to po to, by nie zwariować jak szef inspektora Clouseau niejaki inspektor Dreyfus. Możesz wrócić do programu z *Wielkiego wejścia odważników kulowych*, jednak wyciskając teraz dużo cięższe odważniki i robiąc więcej rwań plus kilka przysiadów-pucharów w dni rozmaitości. Albo zastosować jakiś schemat z książki *Więcej niż bodybuilding*. Albo połączyć rwanie Kennetha Jaya „VO2 Max" z jakimś niskopowtórzeniowym, nie bardzo męczącym programem, takim jak „smarowanie gwintów" z ćwiczeniem *beast gauntlet*. Pamiętaj przy tym wszystkim, że stosowanie programu z tej książki czy jakiegokolwiek innego przez mniej niż trzy miesiące nie jest rozsądne. Może dać radochę, ale nie będzie produktywne.

Czy „dieta wojownika" nadaje się do tego programu?

W wersji mojego ojca. „Jem tylko raz dziennie: od rana do wieczora."

I nie oglądaj się na dobre maniery. Bywalec siłowni Westside J. L. Holdsworth powiedział mi, że stara się wrzucić w siebie tyle jedzenia, ile tylko zdoła w piętnaście minut, ścigając się z zawsze nieco opóźnioną reakcją organizmu na sytość. Jeśli nie znienawidziłeś jedzenia, nie jesz dość dużo.

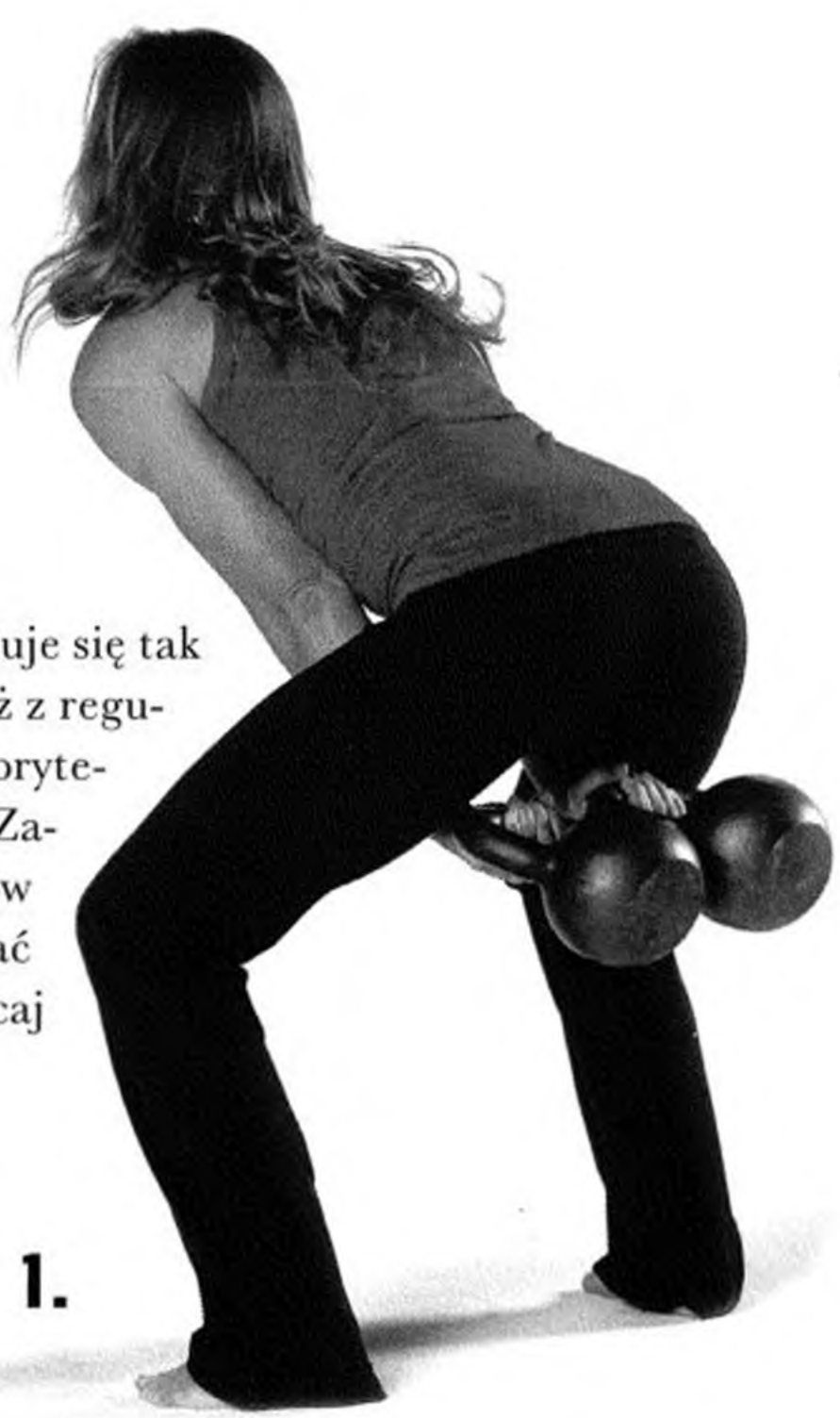
MAM ZBYT SPIĘTE BARKI NA PODRZUTY PARY ODWAŻNIKÓW. CZY MOGĘ REALIZOWAĆ PROGRAM Z CIĘŻSZYM ODWAŻNIKIEM JEDNORĄCZ?

Jeżeli masz zbyt spięte barki, napraw to. Jeśli zaś występuje u ciebie jakieś patologiczne zaburzenie, które uniemożliwia ci uzyskanie wymaganego zakresu ruchu do tyłu, możesz podążać ścieżką podrzutów jednorącz. Wiedz tylko, że z powodu podnoszenia mniejszego ciężaru – np. 40 kg zamiast 32 kg + 32 kg – zmniejsza się obciążenie organizmu, a zatem przyrosty masy.

To samo odnosi się do wyciskania. Możesz wyrobić sobie wielką siłę, wyciskając pojedynczy odważnik, ale nie urośniesz tak bardzo.

JAK MOŻNA ZAADAPTOWAĆ PROGRAM TEJ KSIĄŻKI NA POTRZEBY KOBIET?

Bez podrzutów z nadrzutem nie buduje się tak dużo masy mięśniowej, ale ponieważ z reguły ten cel i tak raczej nie bywa priorytetem dla pań, oto co możesz robić. Zastąp podrzuty pary odważników rwaniem ich. Aby zaś nie dublować rwania, przed wyciskaniem nadrzucaj odważniki zamiast znów je rwać.



1.

Gwiazdorska trenerka RKC Missy Beaver rwie parę odważników, zachowując idealną technikę.

2.

3.

4.

CZY JEST TO DOBRY PROGRAM DLA KOGOŚ, KTO UPRAWIA INNE DYSCYPLINY SPORTU?

Schemat treningów z tej książki jest zbyt wymagający, by było jeszcze miejsce na drugi akcent sportowy. Innymi słowy, nie da się czerpać z niego pożytku, jeśli jednocześnie odbywa się treningi do jakiejś innej dyscypliny. Jeżeli będziesz chciał pokazać, że się mylę, jedno i drugie będziesz robił niedbale i nabawisz się kontuzji.

Nawet gdybyś zmniejszył objętość, nadal nie widzę, po co byłoby to robić. Podrzut z nadrzutem jest bardzo złożonym ćwiczeniem, które wymaga długotrwałej uważnej praktyki. Gość, który lubi dźwigać żelastwo, dlatego że to lubi, i nie uprawia innej dyscypliny, w której rywalizuje, może uznać, że czas i wysiłek, które w to wkłada, są usprawiedliwione z powodu wielkiego potencjału cyklu długiego pod względem budowy mięśni. Ale piłkarz czy lekkoatleta ma i tak wystarczająco dużo na talerzu bez dokładania sobie dodatkowych wyzwań motorycznych.

W moim przekonaniu program siłowo-kondycyjny dla sportowca powinien składać się tylko z prostych ćwiczeń. Kenneth Jay posunął się do tego, by wyeliminować cykl długi z treningów Marka Madsena, jednego z czołowych zapaśników w stylu klasycznym, i zastąpić go wyciskaniem pchanym Wikinga jednorącz – mimo że Madsen świetnie potrafi robić podrzut z nadrzutem.

Zamiast próbować wetknąć okrągły kołek w kwadratowy otwór, wypróbuj może znakomity program Dana Johna oparty na rytuale przejścia z kursu *Wielkie wejście odważników kulowych*. Robi się tu dwa zestawy combo z dwoma kettlami tej samej wagi. Zestaw (*combo*) oznacza w tym kontekście naprzemienne wykonywanie dwu ćwiczeń tylko z minimalnym odpoczynkiem między nimi.

Pierwszy zestaw stanowi wyciskanie pary odważników z nadrzutem (każde wyciśnięcie poprzedza nadrzut) plus podciąganie się na drążku. Na drugi zestaw składają się spacer farmera, któremu depczą po piętach wymachy parą kettli.

Poniedziałek – dzień pośredni

Pierwszy zestaw; 3 x (1, 2, 3)
Drugi zestaw: 8 powtórzeń (80 wymachów parą odważników, 320 metrów spaceru farmera)

Środa – dzień lekki

Pierwszy zestaw; 2 x (1, 2, 3)
Drugi zestaw: 4 powtórzenia (40 wymachów parą odważników, 160 metrów spaceru farmera)

Piątek – dzień ciężki

Pierwszy zestaw; 4 x (1, 2, 3)
Drugi zestaw: 10 powtórzeń (100 wymachów parą odważników, 400 metrów spaceru farmera)

Zauważ, że Dan zaleca ciężki trening w piątek. W ten sposób, jeśli masz w piątek mecz czy zawody, pomijasz go albo trenujesz tylko bardzo lekko.

Co powiesz na podnoszenie poważnych ciężarów w dni rozmaitości?

Zważywszy na brutalne obciążenie i wielkie skondensowanie pracy w głównych dniach treningu według tego kursu, powinno się jak najmniej oczekiwać od dni rozmaitości i robić w nie niewiele.

Co najwyżej można by wykonywać skrajnie mały objętościowo „łatwy" trening siłowy z jednym, dwoma czy trzema ćwiczeniami. Tak na przykład mógłbyś robić wyciskanie odważnika jednorącz, podciągnięcia taktyczne i kilka pojedynczych lub podwójnych pistoletów (*beast gauntlet*). Ciężary mogą być spore, ale nie do tego stopnia, żebyś musiał się przymuszać psychicznie. Jeśli twój najlepszy pistolet to 40 kg x 2, dobrą propozycją było-

by 24 kg x 1, 32 kg x 1 i 40 kg x 1. Jeżeli twoim maksem jest 40 kg x 1, lepiej wyjdziesz na czymś takim jak 24 kg x 2 i 32 kg x 2. Bardzo w stylu Bretta Jonesa. Tyle w odniesieniu do bloku harówki.

W trakcie bloku eksplozywnego możesz wykonywać szybkie ciężkie podnoszenia z odważnikami lub sztangą. Jeżeli musisz. Wolałbym jednak, żebyś zaoszczędził inne formy pracy siłowej na osobny program treningowy, który możesz wcisnąć pomiędzy dwa trzymiesięczne okresy tego kursu. A teraz mógłbyś wykorzystać każdą drobinę energii w ciężkich dniach treningowych.

CZY MOGĘ ROBIĆ PODCIĄGNIĘCIA MIĘDZY SERIAMI WYCISKANIA TAK JAK W *WIELKIM WEJŚCIU ODWAŻNIKÓW KULOWYCH*?

Wyciskanie pary odważników jest tak dalece bardziej wymagające od wyciskania pojedynczego ciężaru, zwłaszcza gdy doda się jeszcze przysiady, że nie zdołasz naprawdę przyłożyć się do podciągnięć. Zamiast tego aktywnie ciągnij odważniki w dół w trakcie negatywnej fazy wyciskania.

CZY W DNI ROZMAITOŚCI ZNALAZŁOBY SIĘ MIEJSCE NA ĆWICZENIA Z *KULOODPORNYCH MIĘŚNI BRZUCHA*, *NAGIEGO WOJOWNIKA* I *POWER TO THE PEOPLE*?

Nie. *Power to the People* wymaga świeżości, a martwy ciąg na pewno taki nie będzie po 75 wyciśnięciach pary kettli. Po tak wielu poprawnie wykonanych powtórzeniach również mięśnie brzucha nie będą potrzebować dodat-

kowej pracy. Możesz natomiast skorzystać z zasad i technik napięcia, opisanych w *Nagim wojowniku*, ale nie z podanych tam ćwiczeń i programów.

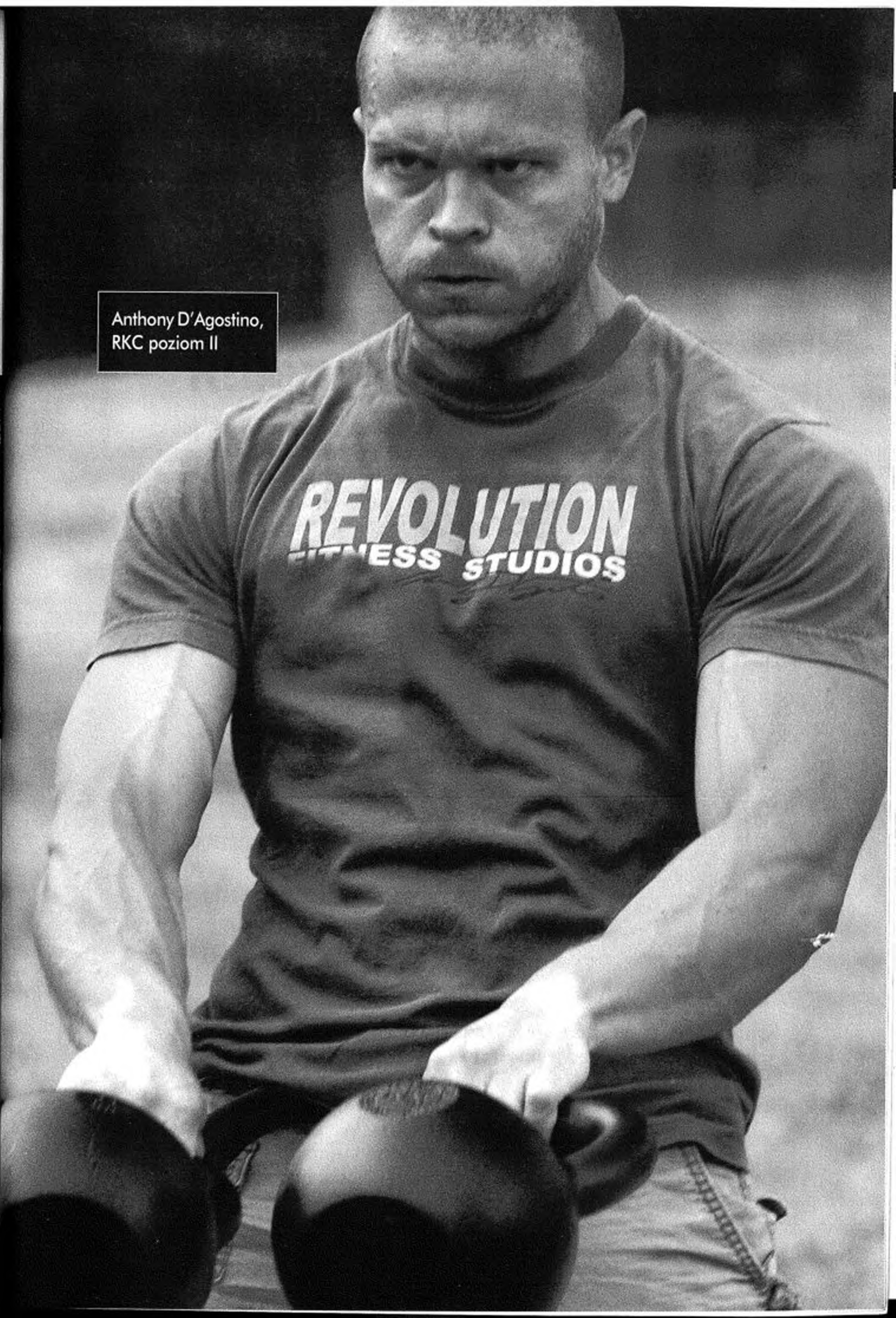
Czy naprzemienne odbywanie dwutygodniowych treningów harówki i szybkich ćwiczeń można zastosować też do innych programów?

Oczywiście. Jeśli na przykład interesuje cię bardziej siła i kondycja niż masa, możesz w trakcie bloku eksplozywnego stosować schemat „VO2 Max"* z rwaniem odważników jednorącz i wyciskaniem pchanym Wikinga jednorącz. I zastąpić wyciskanie pary kettli wyciskaniem jednorącz w bloku harówki. Jest wiele możliwości. Eksperymentuj – ale pod warunkiem, że masz odpowiednio dużo doświadczenia w zabawach z żelastwem oraz dobre wspomnienia z indywidualizowania swojego treningu. Jeżeli nie, trzymaj się oryginalnego planu.

---

* Opisany w książce Kennetha Jaya *Viking Warrior Conditioning* (przyp. tłum.).

Dołącz do partii. Towarzysze na kursie certyfikacyjnym RKC w San Jose w Kalifornii. List kursów na www.dragondoor.com/author_workshops.html.



Anthony D'Agostino,
RKC poziom II